SEAN COVEY

THE INTERNATIONAL BESTSELLER

7 THÓI QUEN của bạn trẻ thành đạt

The 7 HABITS of Highly Effective TEENS

OVER 2 MILLION COPIES SOLD

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

First News

7 thói quen của bạn trẻ thành đạt

Sean Covey

Mục Lục

Lời giới thiệu

Bạn đọc thân mến,

Bước vào tuổi mới lớn, bạn sẽ bớt đi sự ngây ngô, hồn nhiên của trẻ thơ nhưng cũng chưa có được sự chững chạc, trải nghiệm của người đã trưởng thành. Trước mắt bạn, giờ đây cuộc sống mở ra trăm ngàn nẻo đường khác nhau. Có con đường bằng phẳng, êm ái.

Nhưng cũng có con đường quanh co, khúc khuỷu. Làm sao bạn chọn được con đường tới đích bình an mà vẫn có thể tránh được những mối nguy rình rập bên đường?

Cuốn sách này chính là kim chỉ nam giúp bạn tìm ra con đường đó. Với phong cách viết tươi vui, dí dỏm, ngắn gọn... cuốn sách đã được đón nhận nồng nhiệt trên khắp thế giới và được xếp vào những cuốn sách được bạn trẻ yêu thích nhất với số lượng phát hành lên đến hàng triệu bản trong một thời gian ngắn.

First News và NXB Trẻ trân trọng giới thiệu đến bạn đọc cuốn sách được xem như một quyển cẩm nang quý giá đưa bạn đến thành công, giúp bạn đạt được ước mơ của mình, xứng đáng với sự tin yêu của bạn bè, người thân, gia đình và xã hội.

Chúc bạn thành công!

First News - Nhà Xuất Bản Trẻ

"Những giá trị và nguyên tắc sống của Sean rất cần thiết cho sự trưởng thành và trải nghiệm của giới trẻ ngày nay. Bạn càng sớm xây dựng những thói quen tốt thì bạn càng sớm thành đạt. Chính những ý tưởng trong cuốn sách này sẽ giúp bạn làm được điều đó."

- Mick Shannon

Giám đốc điều hành Children's Miracle Network

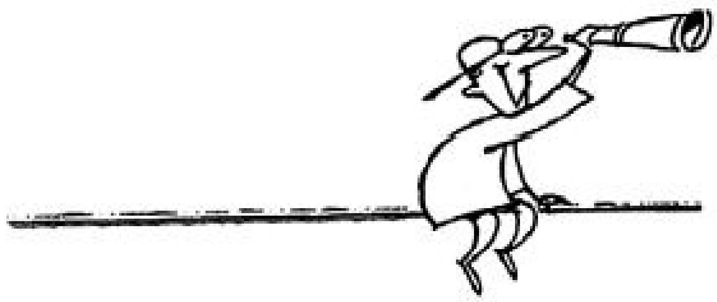
"Cách tốt nhất để biến ước mơ thành hiện thực là có được những thói quen đúng đắn ngay từ thời niên thiếu. "7 thói quen của bạn trẻ thành đạt" giúp mọi người hiểu được rằng chính những thói quen, suy nghĩ và tầm nhìn là nền tảng chủ yếu tạo nên thành công cho dù quá khứ hay hiện tại của bạn có thế nào đi chăng nữa."

- Stedman Graham

Tác giả cuốn "*You can make it Happen*"

Tạo thói quen

1 tháng 1



Tôi luôn đồng hành cùng với bạn. Tôi có thể trở thành người trợ giúp đắc lực cho bạn, nhưng cũng có thể là gánh nặng cho bạn. Tôi có thể đưa bạn đến thành công nhưng cũng có thể biến bạn thành kẻ thất bại. Tôi luôn làm theo ý muốn của bạn.

Hãy cho tôi biết chính xác bạn muốn ứng phó một vấn đề nào đó ra sao, rồi sau một vài lần thực hiện, tôi sẽ tự động thực hiện đúng như vậy. Với những người vĩ đại, tôi cùng họ tạo nên những điều vĩ đại. Với những ai chủ bại, tôi sẵn sàng đẩy họ đến đường cùng, điều mà chính họ cũng không hề hay biết.

Vậy tôi - **Thói Quen**, là gì mà quan trọng đến thế?

2 tháng 1

Đầu tiên, tôi chỉ là một **suy nghĩ** hoặc là một hành động tình cờ của bạn,

Rồi tôi trở thành một thói quen của bạn,

Và cuối cùng, tôi là người điều khiển bạn!

3 tháng 1

Thói quen là những việc làm thường xuyên lặp đi lặp lại và đôi khi bạn không ý thức được điều đó.

Có những thói quen tốt như tập thể dục điều độ, lên kế hoạch trước khi hành động, tôn trọng người khác... nhưng cũng có những thói quen xấu như nói xấu người khác, suy nghĩ tiêu cực, tự ti... Một vài thói quen khác vô thưởng vô phạt như tắm đêm, ăn trễ, đọc báo ngược từ trang cuối đến trang đầu...

Tùy theo thói quen nào mà nó có thể giúp bạn nên người hoặc hủy hoại bạn.

4 tháng 1

Gieo suy nghĩ, gặt hành động;
Gieo hành động, gặt thói quen;
Gieo thói quen, gặt tính cách;
Gieo tính cách, gặt số phận.

- Samuel Smiles

5 tháng 1

May mắn thay, con người lại mạnh mẽ hơn thói quen và do đó chúng ta có thể thay đổi được thói quen. Tuy sẽ có những thói quen rất khó thay đổi nhưng không phải là không làm được.

Vào bất cứ lúc nào, ***bạn hoàn toàn có thể thay đổi một thói quen xấu bằng một thói quen khác tốt hơn - nếu muốn.*** Tập được những thói quen tốt sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều.

6 tháng 1

7 thói quen của bạn trẻ thành đạt

Thói quen 1: Có thái độ sống tích cực
Thói quen 2: Biết định hướng tương lai
Thói quen 3: Việc hôm nay không để ngày mai
Thói quen 4: Tư duy cùng thắng
Thói quen 5: Biết lắng nghe để thấu hiểu và để được thấu hiểu
Thói quen 6: Có tinh thần hợp tác
Thói quen 7: Biết rèn luyện và phát triển những kỹ năng

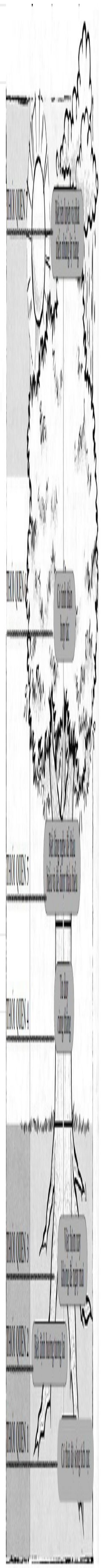
7 thói quen của bạn trẻ thành đạt

7 tháng 1

Có được 7 thói quen này, bạn sẽ:



- Kiểm soát được cuộc đời của mình
- Cải thiện mối quan hệ với bạn bè
- Có những quyết định sáng suốt hơn
- Hòa thuận với cha mẹ
- Vượt qua sự nghiện ngập
- Xác định giá trị của bản thân và quyết định điều gì quan trọng nhất
- Làm được nhiều việc hơn mà lại tốn ít thời gian hơn
- Nâng cao lòng tự tin
- Sống hạnh phúc
- Tìm được sự cân bằng giữa trường lớp, bạn bè và mọi thứ khác



8 tháng 1

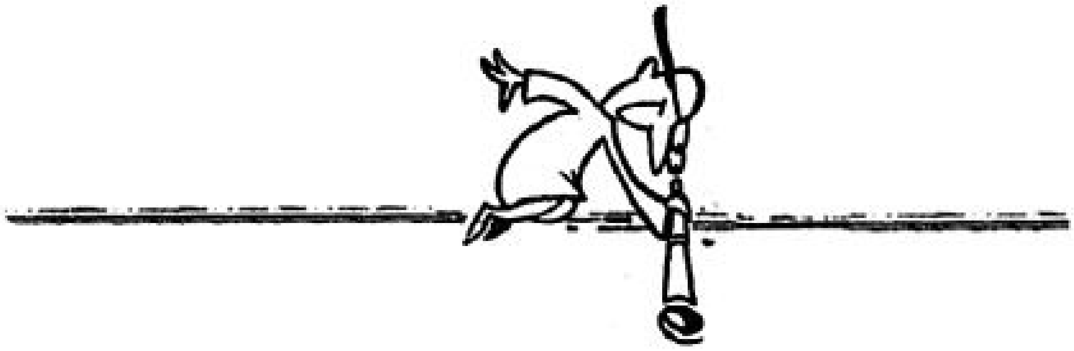
7 thói quen xấu thường thấy ở những bạn trẻ

1. Thụ động, có thái độ sống tiêu cực
2. Lười suy nghĩ
3. Nước đến chân mới nhảy
4. Chỉ nghĩ đến thắng thua
5. Thích nói trước rồi mới nghe sau
6. Không hợp tác với mọi người
7. Sống mòn



Những quan niệm và nguyên tắc sống

9
tháng 1



N
hận thức là
cách bạn nhìn nhận một sự việc, là quan điểm, thậm chí là niềm tin của bạn. Như bạn cũng biết, **nhận thức của chúng ta thường tạo ra những giới hạn.**

Điều đó cũng giống như việc bạn một mực tin rằng mình không thể vào đại học, cũng như Ptolemy cũng đã từng khăng khăng tin rằng trái đất là trung tâm của vũ trụ.

10 tháng 1

Quan niệm cũng giống như một cặp kính đeo mắt. Có những quan niệm không đúng về bản thân hoặc về cuộc đời cũng giống như bạn đang đeo một cặp kính không đúng độ. Cặp kính đó ảnh hưởng đến cách bạn nhìn mọi sự vật khác

Nếu bạn tin rằng mình ngốc, chính niềm tin ấy sẽ làm cho bạn ngốc. Nếu bạn tin rằng nhỏ em gái của mình ngu ngơ, bạn sẽ tìm chứng cứ để củng cố niềm tin đó, và cô bé sẽ vẫn mãi ngu ngơ trong mắt bạn.

Nếu tin rằng mình có thể, bạn sẽ tìm thấy một sức mạnh vô hình.

11 tháng 1

Nếu những quan niệm tiêu cực về bản thân làm hạn chế khả năng của bạn, thì những quan niệm tích cực lại mang đến cho bạn những kết quả tốt đẹp.

12 tháng 1

“Làm sao điều chỉnh nếu nhận thức của tôi bị méo mó?”. Cách điều chỉnh tốt nhất là tâm sự với một người nào đó tin tưởng và muốn làm điều tốt cho bạn.

Mẹ là một người như thế đối với tôi. Mẹ luôn tin tưởng và thường động viên tôi: “Sean này, con có thể làm lớp trưởng được đấy!”, hay “Sao con không mời cô ấy đi chơi, mẹ nghĩ là cô ấy rất muốn được đi chơi với con”.

Bất cứ lúc nào muốn khẳng định mình, tôi đều trò chuyện với mẹ, và mẹ sẽ lau sạch đôi mắt kính mờ tối giùm tôi.

13 tháng 1

Mỗi người thành công thường có một người cố vấn bên cạnh. Người đó có thể là thầy cô giáo, bố mẹ, anh chị, ông bà hay cũng có thể là một người bạn...



Chỉ cần có một người, việc người ấy là ai không hề quan trọng. Quan trọng là bạn có thể tìm thấy sự định hướng, nguồn động viên và nuôi mầm lạc quan từ họ.

14 tháng 1

Không những phải nhận thức đúng về bản thân, chúng ta còn phải biết nhận thức đúng về người khác để tránh những sai lầm đáng tiếc.

Nhìn nhận vấn đề từ một quan điểm khác giúp chúng ta có thể hiểu tại sao người khác lại hành động như vậy. ***Chúng ta thường phán xét người khác khi chưa có đủ thông tin để có thể hiểu đúng về họ.***

15 tháng 1

Một bạn trẻ tên là Monica kể:

Khi sống ở California, tôi có nhiều bạn tốt và tôi không bao giờ để ý tới

những người hàng xóm mới dọn tới. Rồi khi chuyển đi nơi khác, tôi trở thành một "ma mới". Lúc đó tôi ước gì có ai đó quan tâm đến tôi. Giờ đây tôi đã hiểu cảm giác không có ai làm bạn là như thế nào.

Từ đấy trở đi, bạn có nghĩ rằng Monica sẽ đối xử với những người mới theo một cách khác không?

16 tháng 1

Nhận thức của chúng ta thường chưa đầy đủ, thiếu chính xác, hoặc rất lộn xộn. Do đó đừng nên hấp tấp xét đoán, chụp mũ hay có những ý kiến khắt khe về người khác hoặc về bản thân mình.

Vì cái nhìn của chúng ta còn hạn chế nên chúng ta hiếm khi nhìn thấy được toàn cảnh của bức tranh thực tế, hoặc không có đầy đủ dữ kiện cho việc phán xét.

17 tháng 1

Nhìn nhận sự việc từ một quan điểm khác có thể đưa đến một khác biệt lớn trong thái độ của chúng ta đối với mọi người.

Do đó, chúng ta nên cởi mở với những thông tin mới, trải lòng ra với những quan điểm sống khác và sẵn sàng thay đổi nhận thức khi biết rõ rằng mình đã sai.



"Ồ, TA ĐÃ THAY ĐỔI NHẬN THỨC!"

18 tháng 1

Quan trọng hơn, *nếu muốn tạo ra một sự thay đổi lớn* trong cuộc đời của bạn sau này thì *trước tiên phải thay đổi những nhận thức sai lầm trong hiện*

tại.

Cũng như khi thay cặp kính nhìn đời, mọi thứ sẽ thay đổi theo khi được nhìn qua một cặp kính mới.



19 tháng 1

Xét cho cùng, tất cả những khó khăn trong cuộc sống (về những mối quan hệ, về cách tự nhìn nhận mình, về tâm trạng, cảm xúc...) cũng là kết quả của những nhận thức sai lệch.

Ví dụ nếu bạn có mối quan hệ không tốt với cha bạn, có lẽ là do cả hai đã có quan niệm chưa đúng về nhau. Có thể bạn đang nghĩ rằng ông ấy là một ông già lỗi thời, lạc hậu, sống biệt lập với thế giới hiện đại. Còn ông ấy lại cho rằng bạn là một đứa con hỗn xược, bất hiếu, vô ơn. Thật ra, quan niệm của cả hai đều chưa đúng và điều đó cản trở hai bên cảm thông lẫn nhau.

20 tháng 1

Có bao giờ bạn tự hỏi: "*Tôi thường mất thời gian suy nghĩ về điều gì?*", "*Ai hay điều gì thường xâm chiếm suy nghĩ của tôi nhất?*". Đó chính là nhận thức của bạn trong cuộc sống.

Điều quan trọng nhất đối với bạn chính là quan niệm sống của bạn, cặp kính nhìn đời của bạn, hay như tôi vẫn thích gọi là: **trọng tâm cuộc đời của bạn.**

21 tháng 1

Vậy tuổi mới lớn đặt trọng tâm của cuộc đời vào đâu?

Thường thì vào bạn bè, cha mẹ, vật chất bên ngoài, các môn thể thao, sở thích cá nhân, thần tượng, bản thân, công việc... mỗi thứ đều có một ưu điểm riêng nhưng tất cả đều chưa đầy đủ dưới những khía cạnh khác nhau.

Và do đó, khi có một sự thay đổi, cuộc sống của bạn thường bị rối tung lên.

22 tháng 1

Đặt trọng tâm vào bạn bè

Không gì tốt hơn là có được một nhóm bạn tốt, và không có gì tệ hơn là bị bạn bè xa lánh. Bạn bè là quan trọng nhưng chúng ta không nên đặt trọng tâm vào đó.



Vì sao ư? Bởi vì họ hay thay đổi. Cũng có khi họ nói xấu sau lưng bạn hoặc khi có một tình bạn mới thì lại bỏ quên bạn.

Bạn có tin không, một ngày nào đó, bạn hữu không còn là điều lớn nhất trong đời bạn.

23 tháng 1

Hãy kết bạn càng nhiều càng tốt, nhưng đừng lấy họ làm nền tảng của đời bạn. Đó là một nền móng không vững chắc.

24 tháng 1

Đặt trọng tâm vào vật chất

Đôi khi chúng ta nghĩ chiếc xe đẹp nhất, một bộ đồ hiệu, chiếc máy nghe nhạc hiện đại nhất, kiểu tóc hợp thời trang nhất... sẽ đem lại niềm vui và hạnh phúc.

Vật chất đôi khi còn núp dưới hình thức danh vọng như chức lớp trưởng,

đóng vai chính trong một vở kịch...

Không có gì sai trái nếu chúng ta đạt được thành quả và hưởng thụ nó, nhưng đừng bao giờ đặt trọng tâm vào vật chất. *Về lâu về dài, giá trị vật chất chắc chắn sẽ mất đi.*

25 tháng 1

Tôi đã từng đọc được một câu rất hay: “**Nếu như những gì tôi có hôm nay giúp khẳng định tôi là ai, vậy khi những thứ đó mất đi, thì tôi là ai?”.**

26 tháng 1

Đặt trọng tâm vào việc học hành

Việc học hành rất cần thiết cho tương lai của chúng ta và phải là ưu tiên hàng đầu. Nhưng chúng ta nên cẩn thận, đừng để cho những danh hiệu này nọ chi phối toàn bộ cuộc sống của chúng ta.

Có những thiếu niên bị ám ảnh bởi việc phải đạt thứ hạng cao đến nỗi họ quên rằng mục đích thực sự của việc học là sự hiểu biết. Đã có nhiều người học rất xuất sắc nhưng vẫn duy trì được sự cân bằng trong cuộc sống.

Hãy nhớ rằng giá trị của chúng ta không phải được tính bằng tổng số điểm trung bình của chúng ta!

27 tháng 1

Đặt trọng tâm vào bố mẹ

Bố mẹ có thể là nguồn thương yêu và định hướng tốt cho bạn. Bạn nên kính trọng và tin yêu bố mẹ, nhưng việc đặt trọng tâm vào bố mẹ và sống chỉ để làm vui lòng các bậc phụ mẫu hơn là sống vì mình chưa chắc đã hay lắm đâu.

28 tháng 1



Đặt trọng tâm vào những điều khác

Danh sách những trọng tâm có thể kéo dài ra mãi: chơi một môn thể thao nào đó, chọn cho mình một thần tượng, chú tâm vào bản thân mình, hay lấy công việc làm trọng tâm...*Thế nhưng tất cả các quan niệm nêu trên không mang đến một sự ổn định bền vững mà chúng ta cần.*

Không phải bạn không nên cố gắng trở nên thật giỏi trong một lĩnh vực như khiêu vũ hay hùng biện - những việc này nên làm lắm chứ!

Nhưng nên có một ranh giới giữa việc say mê với việc đặt cả cuộc đời mình vào đó. Đó chính là lằn ranh mà chúng ta không nên vượt qua.

29 tháng 1

Vậy có một trọng tâm nào thật sự là chỗ dựa không?

Có đấy!

Đó chính là **nguyên tắc sống đúng đắn.**

30 tháng 1

Nguyên tắc là gì? Hãy thả một trái banh từ trên cao, nó sẽ tự rơi xuống. Đó là một nguyên lý tự nhiên hay còn gọi là một nguyên tắc.

Có nhiều nguyên tắc chi phối thế giới tự nhiên và thế giới loài người. Những nguyên tắc này không phụ thuộc vào bất kỳ ai và luôn công bằng với tất cả mọi người. Sự chân thật là một nguyên tắc; đạo đức tình yêu là một nguyên tắc; giúp đỡ người khác là một nguyên tắc; tinh thần trách nhiệm, sự điều độ, trung thành... là những nguyên tắc đạo đức trong cuộc sống.

Cũng như một la bàn luôn chỉ đúng hướng Bắc; trái tim bạn sẽ nhận ra đâu là nguyên tắc sống đúng đắn.

31 tháng 1

Đặt trọng tâm vào nguyên tắc sống đúng đắn.

Bạn nhìn nhận, suy nghĩ như thế nào thì bạn sẽ đạt được đúng như vậy.



1 tháng 2

Cần phải tuyệt đối giữ vững niềm tin để sống theo các nguyên tắc sống mà bạn đã chọn, nhất là khi bạn đang phải chứng kiến đầy rẫy những người tiến thân trong cuộc sống bằng sự giả dối, lừa đảo, cơ hội, ích kỷ.

Tuy nhiên điều mà bạn không nhìn thấy được - đó là những *nguyên tắc đạo đức bị phá vỡ cuối cùng luôn làm hại họ.*

2 tháng 2

Nguyên tắc sống đúng đắn không bao giờ làm bạn thất bại. Nguyên tắc sống không nói xấu sau lưng bạn, nó không lớn lên và rời xa bạn, nó không cảm thấy đau buồn khi bị thất nghiệp. Nó cũng không phụ thuộc vào màu da, giới tính, sức khỏe hay ngoại hình bên ngoài.

Lấy nguyên tắc sống đúng đắn làm trung tâm cuộc sống là nền tảng bền vững, ổn định và chắc chắn nhất mà bạn có thể dựa vào, và tất cả chúng ta đều cần có nó.

3 tháng 2

Nếu bạn sống với nguyên tắc sẵn lòng giúp đỡ, tôn trọng người khác, sống tình cảm thì bạn sẽ dễ dàng có nhiều bạn bè và bạn sẽ trở thành một người bạn tốt.

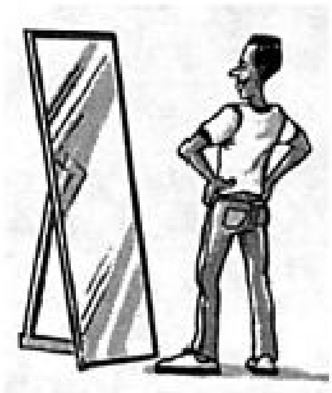
Đặt ra những nguyên tắc sống đúng đắn cũng là một cách để trở thành một con người có tư cách tốt.

4 tháng 2

Hãy quyết định ngay từ bây giờ những nguyên tắc nào xứng đáng để bạn đặt trọng tâm cuộc sống của mình vào đó.

Ở bất kỳ tình huống nào bạn cũng nên tự hỏi: Bây giờ tôi nên áp dụng nguyên tắc nào đây? Sau đó, kiên trì đi theo nguyên tắc đó và đừng ngoái đầu lại.

5 tháng 2





Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi hay gặp phải thất bại, hãy thử áp dụng nguyên tắc cân bằng cuộc sống.

Nếu bạn cảm thấy không ai tin mình thì nguyên tắc chân thật là điều bạn cần nhất trong lúc này.



6 tháng 2

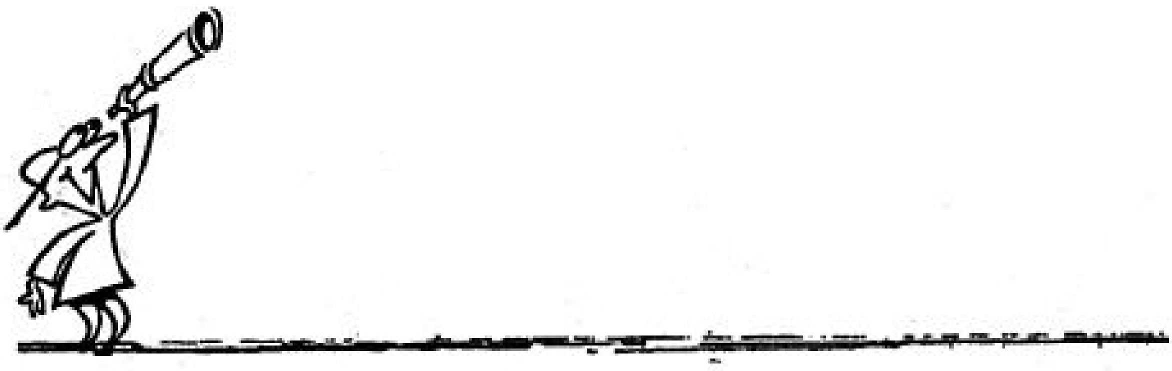
Hãy từng bước áp dụng những thói quen này vào cuộc sống bạn nhé:

1. Hãy nghĩ về những mặc cảm gây cản trở cho bản thân, hãy làm những gì để phản bác lại quan điểm đó.
2. Hãy nghĩ về những cư xử lạ lùng, khó hiểu của một người quen và tìm hiểu xem điều gì khiến họ trở nên như vậy.
3. Bắt đầu từ ngay hôm nay, hãy cư xử với mọi người theo cách mà bạn muốn họ đối xử với mình. Đừng nổi nóng,

đừng than phiền hay chỉ trích ai, trừ phi bạn muốn bị đối xử như vậy.

4. Khi làm một việc gì đó, hãy nghĩ về nguyên tắc làm việc siêng năng - cố thêm chút nữa, thêm chút nữa và bạn sẽ thấy kết quả cuối cùng còn hơn cả mong đợi.

Lập tài khoản cá nhân



7 tháng 2

Khởi sự với chính bản thân mình

Trước khi chiến thắng những khó khăn trong cuộc sống thì bạn phải chiến thắng được chính bản thân mình.

Mọi thay đổi đều bắt nguồn từ chính bản thân bạn. Đừng bao giờ quên điều này, bạn nhé!

Hãy tự tin để chiến thắng bản thân mình trước tiên.

8 tháng 2

Chúng ta biết bò trước khi biết đi, học môn số học trước môn đại số. Chúng ta phải sửa đổi bản thân trước khi muốn thay đổi người khác.

Nếu muốn đổi thay đời mình thì điểm khởi đầu là chính bản thân bạn chứ không phải cha mẹ hay bạn bè, thầy cô.

Mọi sự thay đổi đều bắt đầu từ bạn: ***từ trong ra ngoài chứ không phải từ ngoài vào trong.***

9 tháng 2

Một vị linh mục đã từng nói rằng:

Khi còn trẻ, với sự tự do và trí tưởng tượng không có giới hạn, tôi thường mơ một ngày nào đó tôi có thể thay đổi được thế giới này.

Khi trưởng thành và hiểu biết hơn, tôi biết rằng thế giới này không thể thay đổi được. Và tôi quyết định rút ngắn ước mơ của mình: đó là thay đổi quê hương của mình. Nhưng đó cũng là điều không tưởng.

Bước vào tuổi trung niên, trong những nỗ lực cuối cùng, tôi muốn thay đổi gia đình tôi - những người mà tôi yêu thương nhất - nhưng vẫn không hề có một sự biến đổi nào.

Giờ đây, khi cận kề với cái chết, lần đầu tiên tôi nhận ra rằng: nếu tôi tự thay đổi bản thân mình, rồi mới tác động đến gia đình; với sự giúp đỡ của gia đình, quê hương tôi sẽ trở nên tốt hơn và biết đâu tôi có thể thay đổi được cả thế giới này.

10 tháng 2

Những gì bạn làm được cho chính bản thân cũng giống như việc lập ra một tài khoản cá nhân. Cũng như việc gởi tiền vào và rút tiền ra ở ngân hàng, bạn có thể gửi vào và rút ra từ tài khoản cá nhân những gì bạn nghĩ, những gì bạn nói, những gì bạn làm.

Ví dụ, khi tôi vượt qua được chính bản thân tôi, tôi cảm thấy mình tự chủ: vậy là tôi đã có một khoản gởi vào trong tài khoản cá nhân của tôi.

Nếu tôi thất hứa với chính mình và cảm thấy thất vọng: tài khoản của tôi đã bị rút ra một khoản.

11 tháng 2

Nếu quỹ tiết kiệm của bạn không còn nhiều thì cũng đừng thất vọng.

Ngay từ hôm nay, hãy dành dụm từng chút một, dần dần bạn sẽ trở nên “giàu có” cho mà xem.

12 tháng 2

Những dấu hiệu của một tài khoản "giàu":



- Bạn tự chịu trách nhiệm về mình và chống lại các áp lực.
- Bạn không quá quan tâm tới việc được nhiều người biết đến.
- Bạn nhìn đời qua lăng kính lạc quan.
- Bạn sống có mục đích.
- Bạn hạnh phúc với thành công của người khác.

13 tháng 2

Những dấu hiệu của một tài khoản "nghèo":

- Bạn dễ dàng bị bạn bè tác động.
- Bạn thường phải đánh vật với những cảm giác thất vọng và tự ti.
- Bạn quan tâm quá mức tới những gì người khác nghĩ về bạn.
- Bạn tỏ ra ngạo mạn để che giấu sự bất an của mình.
- Bạn tự hủy hoại bản thân bằng ma túy, phim khiêu dâm, sự phá phách hay tham gia các băng nhóm xấu.
- Bạn dễ ghen tức, nhất là khi ai đó thân cận với bạn có được thành công.

14 tháng 2

Tôi mách nhỏ bạn một vài cách tiết kiệm nhé, dĩ nhiên với mỗi cách gởi vào cũng có một cách rút ra tương ứng:

Gởi vào	Rút ra
Giữ lời hứa với bản thân	Thất hứa
Làm những việc tử tế	Ích kỷ
Tự trọng	Mặc cảm, tự ti
Trung thực	Thiếu trung thực
Làm mới bản thân	Sống mòn
Đánh thức tài năng của mình	Lãng quên tài năng của chính mình

15 tháng 2

GIỮ LỜI HỨA VỚI BẢN THÂN

Bạn đã từng bị ai thường xuyên thất hứa chưa?

Dĩ nhiên đối với bạn, người đó sẽ chẳng còn chút uy tín nào cả phải không?

Điều này sẽ xảy ra với bạn nếu bạn thất hứa với chính bản thân mình.

16 tháng 2

Chúng ta nên xem trọng lời hứa với bản thân mình như lời ta đã hứa với những người quan trọng trong đời ta.

Đó chính là bạn đang giữ lời hứa với chính bản thân mình đấy.

17 tháng 2



Nếu bạn đánh mất sư tự chủ trong cuộc sống, *hãy bắt đầu ngay với điều đơn giản nhất mà bạn có thể tác động đến - đó chính bản thân bạn.*

Hãy đặt ra lời hứa với chính bản thân mình và quyết tâm thực hiện. Bắt đầu gởi “tiết kiệm” những khoản nhỏ thôi như tự hứa sẽ dậy sớm, rồi sau đó tăng dần như dậy sớm hơn và tập thể dục mỗi ngày.

18 tháng 2

LÀM NHỮNG VIỆC TỐT

Tôi chợt nhớ đến lời của một nhà tâm lý học:

Nếu bạn đang cảm thấy chán nản thì tốt nhất là tìm cách giúp đỡ một ai đó.

Vì sao ư?

Vì khi giúp đỡ họ, bạn sẽ hướng tâm hồn ra bên ngoài và nhận được niềm vui. Khi cảm thấy vui, bạn sẽ quên chuyện buồn của mình.

19 tháng 2



Việc cho đi không chỉ là giúp đỡ người khác mà còn làm cho cuộc sống của bạn tốt hơn.

20 tháng 2

Ở Palestine có hai biển. Một biển nước ngọt có nhiều đàn cá tung tăng. Ven bờ là một màu xanh tươi tắn. Chim chóc từ khắp nơi tụ về. Con người đến đây và xây tổ ấm trong những ngôi nhà ven biển. Đó là biển Galilee.

Rồi sông Jordan chảy về hướng nam đổ vào một biển khác. Ở đây không có những đàn cá, không có những lá cành rung động, không có tiếng chim ca hót líu lo, không có tiếng cười con trẻ.

Sự khác biệt là vì ở chỗ biển Galilee đón nhận nhưng không giữ lại cho riêng mình. Mỗi giọt nước chảy vào, biển Galilee lại cho đi một giọt khác. Sự cho và nhận bằng nhau. Biển kia ích kỷ hơn. Nó không chia sẻ bất kỳ giọt nước nào cho ai cả. Nó được gọi tên là biển Chết.

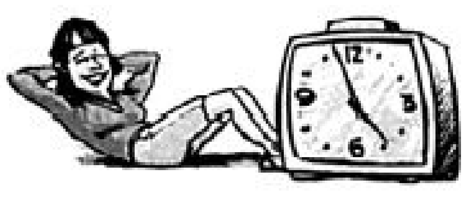
Có hai loại người ở trên đời, cũng như ở Palestine có hai loại biển như thế.

21 tháng 2

HÃY ĐỐI XỬ TỐT VỚI BẢN THÂN

Chúng ta không thể nghĩ rằng mình sẽ trở thành người hoàn hảo ngay vào sáng hôm sau, và nếu bạn chưa được hoàn hảo thì hãy kiên nhẫn và tự cho bản thân mình thời gian để biến điều đó thành hiện thực.

22 tháng 2



Hãy học cách cười vào những điều ngu xuẩn mà mình đã làm. Ngoài ra, bạn còn phải biết tha thứ cho bản thân khi mình có lỗi.

23 tháng 2

Những con tàu đi biển thường bị những con hào bám vào đáy, có thể làm mục nát tàu. Cách dễ nhất là cập bến vào một cảng nước ngọt, lũ hào sẽ rơi ra khỏi đáy tàu.

Còn bạn, bạn có những "con hào" lỗi lầm, hối hận và nỗi đau trong quá khứ không?

Hãy cho bản thân một cơ hội để rũ bỏ những "con hào" ấy.

Và đó là một cách gởi tiền vào tài khoản cá nhân của bạn.

24 tháng 2

HÃY TRUNG THỰC

Sự trung thực xuất hiện dưới nhiều hình thức:

Đầu tiên là trung thực với bản thân.

Tôi nhận thấy rằng cứ khi nào mình giả tạo hoặc cố trở thành một ai đó là tôi lại cảm thấy thất vọng.

Vậy là tôi đã bị rút một khoản ra khỏi tài khoản cá nhân của mình rồi!

25 tháng 2

Kế đến là trung thực trong hành động của chúng ta.

Bạn có chân thật với những người xung quanh không?

Khi xung quanh bạn, bạn vẫn thấy rất nhiều người sống giả dối; bạn vẫn thấy có người nói dối cha mẹ, thầy cô, gian lận trong thi cử..., thì việc giữ cho mình luôn luôn chân thật quả thực là một điều dũng cảm và rất can đảm.

26 tháng 2

Hãy luôn nhớ rằng:

Mỗi hành động trung thực sẽ là một khoản gởi vào tài khoản cá nhân của bạn và đó chính trung thực là tài sản của bạn đấy.



27 tháng 2

HÃY TỰ LÀM MỚI BẢN THÂN



Bạn nên dành thời gian cho bản thân để tự làm mới mình và thư giãn đôi chút.

Nếu không, bạn sẽ đánh mất niềm vui đang đến với bạn ấy

28 tháng 2

Bất kỳ ai trong chúng ta cũng cần một nơi để bộc lộ cảm xúc, để làm sảng khoái tinh thần.

Không bắt buộc đó phải là một vườn hoa thật thơ mộng, trên đỉnh cao của một ngọn núi hay đó phải là một bãi biển vắng lặng, chỉ có tiếng sóng vỗ rì rào, mà đó có thể là căn phòng ngủ, phòng tắm hay một nơi vắng vẻ, yên tĩnh nào đó.

29 tháng 2

Ngoài việc tìm một nơi yên tĩnh, có nhiều cách khác để đem lại sảng khoái cho bản thân như tập thể thao, khiêu vũ, thêu đan... Vài người còn hay xem phim cổ điển, chơi nhạc, vẽ, hay nói chuyện với một người bạn thân.

Viết nhật ký cũng là một cách tốt lắm đấy!

1 tháng 3

ĐÁNH THỨC TÀI NĂNG CỦA MÌNH



Phát huy tài năng, sở trường, hay tìm thấy niềm vui trong mỗi việc bạn làm cũng là một cách rất hay để gởi thêm một điểm vào tài khoản cá nhân của bạn.

2 tháng 3

Không nên nghĩ rằng tài năng chỉ bó gọn trong những dạng như thể thao, khiêu vũ, hay đoạt được học bổng...

Thật ra, tài năng còn thể hiện ở nhiều điều khác nữa: bạn có thể đọc, viết hay nói một ngoại ngữ nào đó; bạn có thể tự tay làm một món quà tặng người thân, bạn rất lanh trí, dễ hòa đồng, có khả năng tổ chức...

Đó là một hình thức tự bộc lộ mình và xây dựng lòng tự tin.

3 tháng 3

Hãy cùng tôi từng bước tạo dựng lòng tin cho mình, bạn nhé:

Giữ lời hứa với bản thân

1. Dậy sớm như dự định trong 3 ngày liên tục.
2. Xác định một công việc khá dễ để thực hiện ngay hôm nay (như giặt đồ, đọc xong một quyển sách).

Làm những việc tốt

1. Hãy làm những việc tốt như đổ rác cho gia đình, dọn phòng giúp người thân.
2. Tìm một việc gì làm để tạo sự thay đổi: tình nguyện làm công tác xã hội, hay đọc sách cho người mù nghe.

4 tháng 3

Đánh thức tài năng của bạn

1. Liệt kê những tài năng mà bạn muốn mình phát huy, viết ra từng bước thực hiện.
2. Liệt kê những tài năng mà bạn ngưỡng mộ ở người khác

Đối xử tốt với bản thân

1. Nghĩ về điều gì đó mà bản thân cảm thấy còn thua kém bạn bè, rồi thở sâu và tự nhủ: "Cũng chưa đến nỗi nào!".
2. Mỗi khi bắt gặp mình đang có những suy nghĩ dao động, thay ngay vào đó bằng ba ý nghĩ tích cực về bản thân.

5 tháng 3

Đổi mới bản thân

1. Tìm một hoạt động vui vẻ, hào hứng và làm ngay trong ngày: như bật nhạc lên và nhảy...
2. Nếu cảm thấy buồn chán, hãy dậy và đi dạo một vòng trong công viên.

Hãy trung thực

1. Nếu mẹ bạn có hỏi bạn đang làm việc 1 gì: Hãy kể lại sự thật, đừng quanh co.
2. Trong một ngày, cố gắng đừng phóng đại hay tô điểm cho bản thân mà hãy nhìn một cách thẳng thắn vào những gì mình đã làm được và chưa được.

Tài khoản quan hệ

5 tháng 6

Một trong những câu danh ngôn mà tôi thích là: "Không ai trong giờ phút lâm chung của mình lại đi ước ao phải chi mình đã dành nhiều thời gian hơn cho công việc".



Tôi thường tự hỏi: "Vậy họ muốn dành thời gian nhiều hơn cho việc gì?", và tôi đã tìm được câu trả lời cho mình: "**Dành nhiều thời gian hơn cho những người họ yêu thương".**

6 tháng 6

Những mối quan hệ tốt đẹp chính là chất liệu tạo nên sự thi vị của cuộc sống.

7 tháng 6

Cũng như với tài khoản cá nhân, tài khoản quan hệ của bạn sẽ thể hiện mức độ đáng tin cậy và sự chân thật của bạn trong những mối quan hệ của bạn với thế giới xung quanh.

Tài khoản quan hệ cũng giống như một tài khoản tiết kiệm ở ngân hàng. Bạn có thể gửi thêm vào hay rút bớt ra.

Một mối quan hệ mạnh mẽ và tốt đẹp là kết quả của những khoản gửi vào kiên trì qua một thời gian dài.

8 tháng 6

Không giống như ở ngân hàng, chỉ có thể mở một hoặc hai tài khoản.

Bạn có thể mở tài khoản quan hệ với tất cả mọi người mình gặp.

Nếu bạn cười và chào hỏi với người láng giềng mới thì bạn đã mở được một tài khoản với anh ta. Nếu bạn lờ đi thì bạn cũng mở một tài khoản nhưng là tài khoản âm.

9 tháng 6

Khác với tài khoản tiền gửi, một khi bạn đã mở tài khoản quan hệ với ai đó thì bạn không thể đóng lại được.

Đó là lý do tại sao bạn có thể mừng rỡ khi gặp lại một người bạn đã từ lâu không gặp. Đó cũng là lý do tại sao một người có thể giữ trong lòng một mối hận thù suốt nhiều năm.

10 tháng 6

Trong tài khoản tiền gửi, 10 đô la là 10 đô la.

Còn trong tài khoản quan hệ, các khoản gửi vào có xu hướng bốc hơi và các khoản rút ra có xu hướng hóa thạch. Nghĩa là bạn cần tiếp tục gửi những khoản nhỏ vào các mối quan hệ quan trọng để giữ cho chúng luôn ở trạng thái tích cực.

11 tháng 6

Vậy bằng cách nào chúng ta có thể tạo nên một tài khoản quan hệ mạnh hay vực dậy những tài khoản quan hệ yếu?

Rất đơn giản. Nhưng chúng ta không thể thực hiện chỉ trong một lần, cũng như chúng ta không thể ngay lập tức ăn hết một chú voi vậy.

Nếu tôi có một tài khoản quan hệ âm 5.000 điểm với bạn thì tôi cần phải gửi vào những khoản có tổng số là 5.001 điểm để giữ cho tài khoản quan hệ được dương.

12 tháng 6

Thông thường thì có 5 cách cơ bản để duy trì hoặc làm mất đi một tài

khoản quan hệ, đó là:

Gởi vào	Rút ra
Giữ lời hứa	Thất hứa
Có những cử chỉ tốt bụng	Ích kỷ
Trung thực	Nhiều chuyện và thiếu tín nhiệm
Chịu lắng nghe	Không biết lắng nghe
Nói câu xin lỗi	Bướng bỉnh, cố chấp

13 tháng 6

Phần thưởng lớn nhất mà người khác dành cho bạn là gì?

Đó là:

- Khi một người bạn, người thân.. nói "bạn thật tốt bụng", câu nói ấy cứ làm tôi vui mãi
- Khi tôi phạm sai lầm, không những tôi được tha thứ mà còn được cảm thông và giúp đỡ.
- Một người bạn bảo vợ ái tôi rằng anh ấy rất quý mến và tin tưởng tôi vì tôi sống chân thành. Tôi cảm thấy mình có ý nghĩa quan trọng với anh ấy.

14 tháng 6

GIỮ LỜI HỨA

Giữ lời hứa là yếu tố cần thiết nhất để tạo dựng lòng tin. Bạn phải làm

những gì mình đã nói. Nếu bạn nhận ra bản thân không thể giữ lời vì những lý do đặc biệt thì hãy giải thích với người khác vì sao mình không giữ được lời hứa.



15 tháng 6

Nếu tài khoản quan hệ của bạn với ba mẹ bạn thấp, hãy gửi thêm vào tài khoản đó bằng cách giữ lời.

Khi ba mẹ đã tin tưởng bạn thì mọi việc sẽ tốt đẹp và trôi chảy hơn.

16 tháng 6

NHỮNG CỬ CHỈ TỐT BỤNG



Có khi nào bạn đang gặp toàn là chuyện xui xẻo và cảm thấy vô cùng buồn bực, rồi đột nhiên có ai đó nói với bạn một lời tốt đẹp, thế là ngày hôm đó bừng sáng trở lại?

Đôi khi những điều nhỏ nhặt như gửi đến ai đó một lời chào hỏi, một nụ cười, một lời khen tặng, một cái ôm... lại tạo ra một sự thay đổi rất lớn.

17 tháng 6

Nếu muốn tạo dựng tình cảm với người khác, hãy cố gắng từ những điều nhỏ nhặt, vì trong mối quan hệ, một cử chỉ quan tâm nhỏ bé có thể đem đến những ý nghĩa vô cùng lớn lao.

Mark Twain đã nói: "Tôi có thể sống ba tháng nhờ vào một lời khen

ngợi chân thành".

18 tháng 6

"Một lời nói tốt đẹp có thể sưởi ấm ba tháng mùa đông."

- Ngạn ngữ Nhật

19 tháng 6

Nếu bạn có điều gì đó dễ thương muốn nói với ai đó thì đừng chần chừ, dù chỉ một lát thôi. Như Ken Blanchard viết trong quyển "Vị giám đốc một phút":

"Những ý tưởng tốt đẹp mà không được thể hiện thì cũng chẳng đáng một xu". Xin đừng đợi đến khi người khác lìa đời rồi mới mang hoa đi tặng.

20 tháng 6

LÒNG TRUNG THÀNH

Một trong những khoản gửi vào tài khoản quan hệ lớn nhất bạn có thể làm được là hãy trung thành với người khác.

Sự trung thành đó không chỉ được thể hiện khi có sự hiện diện của họ mà còn ngay cả những khi họ vắng mặt.

21 tháng 6

Khi nói xấu sau lưng người khác, bạn đang tự làm hại mình ở hai mặt:

- Thứ nhất, bạn đã thực hiện một khoản rút ra với tất cả những ai đang nghe bạn nói.

- Thứ hai, bạn đã thực hiện cái mà tôi gọi là "những khoản rút vô hình" từ người mà bạn đang nói về.

22 tháng 6

Điều gì tạo nên một con người trung thành?

Người trung thành luôn giữ bí mật

Khi mọi người chia sẻ với bạn điều gì đó và yêu cầu giữ bí mật, bạn đừng rêu rao với một kẻ thứ ba.

23 tháng 6

Điều gì tạo nên một con người trung thành?

Người trung thành không ngồi lê đôi mách

Điều này không có nghĩa là bạn không được nói về người khác, mà chỉ nên nói theo phương diện góp ý xây dựng. Hãy nhớ "Bộ óc sáng suốt luôn nghĩ về những ý tưởng, còn bộ óc tối tăm chỉ biết bàn tán về những người khác".

24 tháng 6

Điều gì tạo nên một con người trung thành?

Người trung thành luôn bảo vệ người khác

Nếu có một nhóm bắt đầu nói xấu về một người khác, bạn hãy từ chối tham gia vào cuộc tán phét hoặc mạnh dạn đứng lên bênh vực người đó.

25 tháng 6

BIẾT LẮNG NGHE

Lắng nghe người khác là một trong những cách hay nhất để tạo nên một khoản gởi vào tài khoản quan hệ của mình.

26 tháng 6

Người ta cần được người khác lắng nghe cũng như cần ăn uống vậy.

Nếu chịu dành thời gian lắng nghe, chắc chắn bạn sẽ có được những tình bạn thắm thiết.



27 tháng 6

BIẾT NÓI LỜI XIN LỖI

Biết nói câu xin lỗi mỗi khi cư xử quá đáng hay mắc sai lầm chính là bạn đã có thể cứu vãn một khoản rút ra từ tài khoản quan hệ của mình.



28 tháng 6

Lời xin lỗi sẽ giúp bạn cảm thấy nhẹ nhõm, đồng thời cũng làm giảm cơn nóng giận của người khác. Thông thường khuynh hướng của người bị xu ác phạm là tìm một thanh gươm để tự vệ và cũng là để bảo vệ mình sau này.

Nhưng khi bạn ngỏ lời xin lỗi, nghĩa là bạn đã làm tan biến sự thù hận trong lòng họ và đánh rơi được thanh kiếm đó.

29 tháng 6

TẬP TÍNH RÕ RÀNG, BỎ THÓI ĐÃI BÔI

Nhiều khi để làm vui lòng người khác, để đạt được việc trước mắt, chúng ta thường có khuynh hướng đãi bôi và không rõ ràng.

Để người khác tin tưởng mình, bạn nên tránh đưa ra những thông điệp mù mờ, hứa hẹn ỡm ờ.

30 tháng 6

Để làm đầy tài khoản quan hệ của mình, bạn nên tỏ ra rõ ràng, đừng để người khác hiểu lầm hay hy vọng vào những điều không có thật.

Bởi vì để một người thất vọng tức là bạn đã rút ra một khoản lớn trong tài khoản quan hệ rồi đó!

1 tháng 7



SỰ THÁCH ĐỐ

Hãy tìm một người nào có mối quan hệ với bạn đã bị tổn thương - co á thể đó là một người bạn. Hãy tự thách thức bản thân xây dựng lại mối quan hệ với họ.

Hãy nhớ rằng cần phải mất nhiều thời gian để xây dựng lại những gì đã bị sụp đổ. Từ từ họ sẽ hiểu ra và các bạn sẽ thật sự làm lành lại với nhau.

2 tháng 7

Hãy thực hiện từng bước sau đây để xây dựng tài khoản quan hệ cho bản thân, bạn nhé!

GIỮ LỜI HỨA

1. Nếu có đi chơi vào buổi tối, hãy hứa với bố mẹ là khi nào bạn về và hãy giữ lời.
2. Trong ngày hôm nay, trước khi đưa ra lời tuyên bố nào, hãy suy nghĩ và tự hỏi mình có thể thực hiện đúng như vậy không. Đừng nói “Tôi sẽ gọi cho bạn” hay “Mời bạn đi ăn tối với mình” nếu bạn thực sự không thể thực hiện được.

3 tháng 7

Hãy thực hiện từng bước sau đây để xây dựng tài khoản quan hệ cho bản thân, bạn nhé!

CÓ NHỮNG CỬ CHỈ TỐT BỤNG

1. Để dành món ăn ngon cho một người vắng mặt trong nhà.
2. Nói lời cảm ơn với những người mà bạn muốn cảm ơn từ lâu.

4 tháng 7

Hãy thực hiện từng bước sau đây để xây dựng tài khoản quan hệ cho bản thân, bạn nhé!

TRUNG THÀNH

Hãy suy nghĩ xem khi nào và ở đâu mình khó tránh khỏi những buổi tán gẫu về người khác. Với một người bạn thân, trong một căn phòng khóa kín hay khi đang ăn cơm? Hãy vạch kế hoạch để dần tránh xa và từ bỏ nó.

5 tháng 7

Hãy thực hiện từng bước sau đây để xây dựng tài khoản quan hệ cho bản thân, bạn nhé!

CHỊU LẮNG NGHE

1. Ngày hôm nay, bạn thử không nói nhiều về người khác mà hãy dành thời gian lắng nghe nhiều hơn nữa.
2. Hãy nhớ lại xem trước giờ bạn ít khi lắng nghe ai nhất? Bà nội, ba, mẹ hay anh trai? Hãy thử một lần lắng nghe họ xem!

THÓI QUEN 1

Có thái độ sống tích cực



BẢN THÂN TÔI LÀ NGỌN NGUỒN SỨC MẠNH

6 tháng 3

THÓI QUEN 1:

Có thái độ sống tích cực

Đây chính là chìa khóa để thực hiện những thói quen khác và cũng là lý do để thói quen này được nói đến đầu tiên.

Thói quen thứ 1 nói: "Bản thân tôi là ngọn nguồn của mọi sức mạnh. Tôi là người định hướng cho đời mình. Tôi tự chịu trách nhiệm về hạnh phúc hay bất hạnh của đời mình. Tôi là người lái con tàu số mệnh chứ không phải là một hành khách nào khác".

7 tháng 3

Có hai loại người trên đời:

- *Người tích cực, chủ động*: Là những người luôn tự chịu trách nhiệm về mọi việc và chủ động tạo ra hoàn cảnh cho mình.
- *Người tiêu cực, thụ động:* Là những người chỉ biết đổ lỗi, và luôn chờ hoàn cảnh xảy đến với mình.

8 tháng 3

Tích cực hay tiêu cực... là do bạn chọn

Mỗi ngày tôi và bạn có cả trăm cơ hội để chọn cho mình thái độ sống tích cực hay tiêu cực

Có bao nhiêu lần một người băng qua đường khiến bạn phải thắng gấp?

Khi đó bạn phải làm gì? Hoảng hốt? Tức giận và dừng lại gây sự?

Hay bạn cứ bình thản đi tiếp?

Sự chọn lựa là của bạn.

9 tháng 3





Người tiêu cực thường lựa chọn thái độ ứng xử dựa trên sự bốc đồng.

Cũng như một chai soda, nếu cuộc sống lắc họ vài cái, áp lực tăng lên và thế là cái nút chai bị văng ra.

10 tháng 3

Còn người tích cực chọn cách ứng xử dựa trên nhận thức.

Họ luôn suy nghĩ trước khi hành động. Họ biết mình không thể điều khiển những gì sẽ xảy đến, nhưng họ tin rằng mình có thể quyết định rằng nên làm điều gì.

11 tháng 3

Không như người tiêu cực chứa đầy hơi ga, người tích cực giống như nước. Bạn cứ tha hồ lắc cũng chẳng có gì xảy ra: không xì bọt, không trào bong bóng, không áp lực.

Người tích cực luôn biết tự làm chủ bản thân mình

12 tháng 3

Bạn có thể nhận ra sự khác biệt giữa người năng động, tích cực và người thụ động, tiêu cực qua ngôn ngữ mà họ sử dụng.

Ngôn ngữ tiêu cực: "Tôi là vậy đó. Tôi quen vậy rồi". Điều họ thật sự muốn nói là: Tôi không chịu trách nhiệm gì về cung cách hành động của tôi. Tôi không thể thay đổi được. Tôi sinh ra đã là như vậy rồi.

Bạn hãy để ý xem, như vậy là ngôn ngữ tiêu cực đã tước bỏ sức mạnh bản thân của chúng ta.

13 tháng 3

Khi bạn rơi vào trạng thái thụ động thì giống như bạn đã đưa bộ điều khiển từ xa của cuộc đời mình cho ai đó và bảo: "Này, hãy điều khiển tôi khi nào anh thích".

Trái lại, ngôn ngữ tích cực sẽ có tác dụng giống như việc đặt bộ điều khiển từ xa đó vào tay bạn và như thế, bạn được tự do chọn kênh mà bạn muốn.

14 tháng 3

Ngôn ngữ tiêu cực	Ngôn ngữ tích cực
Tôi sẽ thử	Tôi sẽ làm
Tôi quen vậy rồi	Tôi còn có thể làm tốt hơn
Tôi chẳng làm được gì cả	Hãy xem xét tất cả những khả năng
Tôi phải	Tôi chọn
Tôi không thể	Có thể có cách nào đó
Anh làm tôi xui xẻo cả ngày	Tôi sẽ không để anh làm tôi xui xẻo đâu

15 tháng 3

Có một số người mắc phải một loại vi rút mà tôi gọi là "vi rút nạn nhân". Có lẽ bạn đã nhìn thấy nó.

Những người bị nhiễm loại vi rút này tin rằng mọi người khác đều có lỗi và thế giới này nợ họ một điều gì đó. Tôi thích cách nói của Mark Twain: "Đừng luôn nói rằng thế giới này mắc nợ bạn. Cuộc sống không nợ bạn điều gì cả. Cuộc sống vốn dĩ đã như vậy rồi".

16 tháng 3

Một anh bạn của tôi không may bi nhiễm loại vi rút này. Những lời than phiền của anh làm tôi phát chán:

- "Lẽ ra tớ có thể chơi khá hơn, nhưng mấy ông huấn luyện viên đều cố tình chơi ép tớ".
- Tớ sắp đón được bóng, vậy mà có thằng cha nào đó lại

chắn ngang".

Trong đầu anh chàng, vấn đề luôn "ở ngoài kia". *Cậu ta chẳng bao giờ nhận ra chính thái độ của mình mới có vấn đề, và điều duy nhất cản trở cậu ta chính là bản thân cậu ta.*

17 tháng 3

Ngoài việc xem mình là nạn nhân, những người có phản ứng tiêu cực còn:

- Dễ bị tổn thương.
- Đổ lỗi cho người khác.
- Nổi giận và nói ra những điều mà sau đó họ phải hối tiếc.
- Hay than vãn, rên rỉ.
- Thụ động chờ cho mọi việc đến với mình.
- Chỉ thay đổi khi bị bắt buộc.

18 tháng 3

Người năng động, tích cực là mẫu người:

- Trầm tĩnh, không dễ bị xúc phạm.
- Tự chịu trách nhiệm về những gì mình làm.
- Suy nghĩ trước khi hành động.
- Luôn chủ động tìm ra cách để tạo ra hoàn cảnh mà họ muốn.

19 tháng 3

Đúng là chiều theo cảm xúc tiêu cực thì rất dễ, cũng như người ta dễ mất tự chủ hơn là giữ được sự tự chủ. Nhưng điều quan trọng mà bạn cần phải nhớ là không cần phải tỏ ra hoàn hảo.

Thực sự không có ai là hoàn toàn tích cực hay tiêu cực, mà có lẽ nằm đâu đó giữa hai trạng thái này. Do đó bạn phải tạo thói quen từ từ.

Mỗi ngày chỉ cần thay đổi một chút, bạn sẽ thấy kết quả thật là lớn lao.

20 tháng 3

Chúng ta chỉ có thể kiểm soát được duy nhất một điều: đó chính là thái độ sống.



Điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta luôn mất thời gian lo lắng, suy nghĩ về những điều mà bản thân không thể kiểm soát được? Cảm giác đó giống như chính chúng ta là nạn nhân của mọi vấn đề.

Lâu dần bạn sẽ trở nên bị lệ thuộc vào nhận xét của những người xung quanh - và khi đó, bạn đã đánh mất sức mạnh bản thân của mình.

21 tháng 3

Cuộc sống luôn tồn tại những thử thách và khi đó bạn phải biết tự chủ về thái độ của mình. Mỗi khi chúng ta gặp phải một "bước lùi" thì hãy xem đó chính là cơ hội để chuyển bại thành thắng.

22 tháng 3

HÃY TRỞ THÀNH TÁC NHÂN CỦA SỰ ĐỔI MỚI

Bởi thuộc nhóm người tích cực, nên bạn có thể ngăn những thói quen xấu xa ãy đến và xây dựng cho mình những thói quen tốt. Chính bạn phải trở thành một người tốt để làm gương cho con của bạn sau này.

23 tháng 3

Trong bản thân bạn luôn có một sức mạnh tiềm ẩn, chính sức mạnh đó



sẽ giúp bạn vượt lên những biến cố "ập" đến cuộc đời bạn.

Nếu biết sử dụng, sức mạnh đó sẽ giúp bạn trở thành một tác nhân của sự đổi mới, tạo ra một cuộc sống mới cho chính bản thân bạn cũng như cho những người xung quanh.

24 tháng 3

Người chủ động, tích cực biết tự chịu trách nhiệm về đời mình và luôn suy nghĩ theo hướng mình có thể làm được, như bảng so sánh dưới đây:

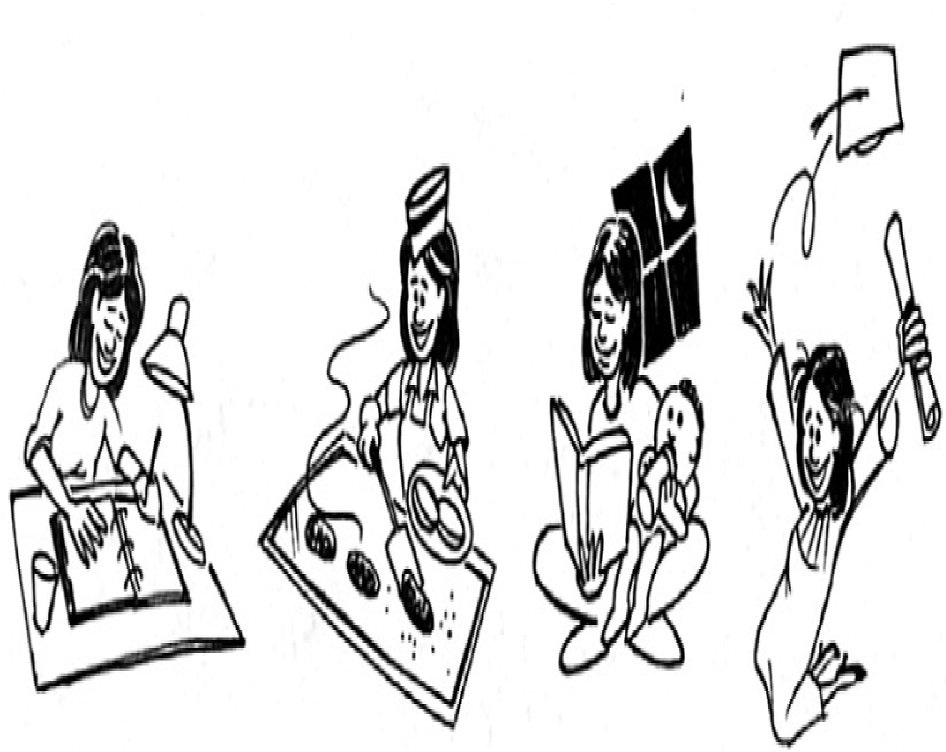
Người có thể làm	Người không thể làm
Chủ động thúc đẩy cho sự việc xảy ra	Chờ đợi một điều gì đó xảy đến
Suy nghĩ về các giải pháp và ý tưởng	Suy nghĩ về các khó khăn và trở ngại
Chủ động hành động	Luôn bị tác động

25 tháng 3

Để đạt được mục đích của cuộc sống, bạn phải trở thành người chủ động.

Nhiều người tưởng như vậy là trở nên độc đoán, hung hăng hay khó chịu. Nhưng bạn đã sai, đó chính là bạn đang rất hăng hái, thể hiện sự quyết tâm của mình.

26 tháng 3



George Bernard Shaw, nhà viết kịch người Anh đã nghiên cứu về hiệu quả của cách suy nghĩ *có thể làm được*, ông nhận xét:



"Người ta thường đổ thừa cho hoàn cảnh sống. Riêng tôi, tôi hoàn toàn không tin vào hoàn cảnh sống. Những người có thể tiến thân trên thế giới này là những người luôn chủ động đi tìm hoàn cảnh mà họ mong muốn. Nếu không tìm được thì họ sẽ tự tạo ra hoàn cảnh đó".

27 tháng 3

Nếu có ai đó xúc phạm thì sức mạnh nào sẽ giữ cho bạn được bình tĩnh để không phản ứng lại theo những cách mà sau này chính bạn sẽ là người phải hối tiếc?

Với những người mới bắt đầu thì có thể hãy nhấn nút tạm dừng. Vâng, hãy bấm nút này với cuộc sống cũng như bạn bấm nút trên bộ điều khiển từ xa của ti vi vậy (nếu tôi nhớ không lầm, thì nút này nằm ở giữa trán bạn!).

Chắc chắn bạn sẽ có những quyết định đúng đắn hơn.



28 tháng 3

Khi đã tạm dừng, hãy sử dụng 4 dụng cụ là nhận thức, lương tâm, óc tưởng tượng và ý chí để giúp bạn ra quyết định một cách đúng đắn hơn:

 **Nhận thức**: khách quan xem xét những suy nghĩ và hành động của bản thân mình

 **Lương tâm**:lắng nghe tiếng nói của lòng mình và biết đâu là đúng, là sai

 **Óc tưởng tượng**:nhìn thấy trước những khả năng sắp sửa xảy ra

 **Ý chí**:để có được sức mạnh thực hiện sự lựa chọn

29 tháng 3

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta có thể sử dụng hay bỏ xó bốn công cụ đó.

Nhưng bạn hãy nhớ rằng càng được sử dụng nhiều, các công cụ này càng trở nên mạnh mẽ và chúng ta càng có nhiều phản ứng tích cực.

Ngược lại, nếu không được dùng đến, chúng sẽ khiến cho chúng ta có xu hướng phản ứng một cách tiêu cực theo bản năng, chứ không phải hành động theo sự lựa chọn của con người.



30 tháng 3

Từng bước sử dụng bốn dụng cụ của con người vào hành động

1. Nếu ai đó chọc tức bạn thì hãy trả lời bằng những cử chỉ thân thiện.
2. Hãy nhẩm xem bao nhiêu lần bạn sử dụng ngôn ngữ tiêu cực như: "Anh làm tôi...", "Tôi bị buộc phải...", "Tôi không thể..."
3. Hãy rời khỏi "vùng an toàn", thử hỏi giờ một ai đó, giơ tay trong lớp học hay mặc một cái áo ngộ nghĩnh.

31 tháng 3

Tiếp tục sử dụng bốn dụng cụ vào trong từng hành động của mình:

1. Vào buổi liên hoan kế tiếp, hãy chủ động đứng dậy tự giới thiệu mình với những người chưa quen.
2. Khi nhận được một điểm số mà bạn cho là không công bằng thì hãy tìm thầy cô để cùng xem lại điểm số này.
3. Nếu bạn gây gổ với bố mẹ hay bạn bè thì hãy là người đầu tiên nói câu xin lỗi.

THÓI QUEN 2

Biết định hướng tương lai



CHÍNH BẠN LÀ NGƯỜI QUYẾT ĐỊNH TƯƠNG LAI CỦA MÌNH

1 tháng 4

THÓI QUEN 2:
Biết định hướng tương lai

Thói quen này sẽ giúp bạn phác họa một bức tranh rõ ràng cho tương lai của bạn.

Nếu Thói quen 1 nói rằng bạn là người lái con tàu định mệnh của mình chứ không phải là một hành khách trên đó, thì Thói quen 2 nói rằng khi đã là người lái tàu thì bạn cũng sẽ là người quyết định hướng đi của con tàu.

2 tháng 4

Bạn đã bao giờ chơi trò ráp hình chưa?

Dễ ợt! Nhưng mà là xếp hình với một tấm hình mẫu bên cạnh chứ gì, và lại còn ít mảnh nữa.

Vậy còn xếp cả ngàn mảnh không có hình mẫu bên cạnh? Gay go nhỉ, biết lần từ đâu ra bây giờ?



Bạn nghĩ xem, nếu bạn không nghĩ vê ì tương lai thì cũng giống như bạn chơi trò ghép hình mà không có hình mẫu vậy đó.

3 tháng 4

Tôi nói thế cũng không hẳn là bạn phải quyết định từng chi tiết cụ thể cho tương lai, như chọn nghề gì hay sau này sẽ cưới ai.

Mà ý tôi muốn nói rằng bạn nên suy nghĩ về tương lai và định hướng cuộc đời mình để hướng mọi việc bạn làm theo một hướng nhất định.

4 tháng 4

Tại sao định hướng cho tương lai lại quan trọng đến như vậy?

Có hai lý do:

Một là bạn đang đứng ở một vòng xoay của cuộc đời: từ đây bạn phải chọn một con đường để đi, điều này sẽ ảnh hưởng đến cả cuộc đời bạn sau này;

Hai là nếu bạn không tự quyết cuộc đời mình thì người khác sẽ quyết định thay bạn.



5 tháng 4

VÒNG XOAY CUỘC ĐỜI

Bạn đang còn rất trẻ. Bạn đang đứng giữa vòng xoay cuộc đời và bạn phải chọn con đường để đi:

- Bạn có muốn vào đại học hay chỉ tốt nghiệp trung học?
- Bạn muốn có những người bạn như thế nào?
- Bạn sẽ chọn người bạn trai/bạn gái như thế nào?
- Bạn sẽ nhậu nhẹt, hút thuốc, "chơi" ma túy?
- Bạn sẽ đóng góp được gì cho xã hội?

6 tháng 4

Về bạn bè thì sao?

Bạn bè có những ảnh hưởng lớn đến thái độ, cách nhìn và phương hướng

trong cuộc đời bạn.

Nhu cầu được chấp nhận và được là thành viên của một nhóm rất mạnh mẽ.

Nhưng rất thông thường chúng ta hay chọn những người bạn dựa vào sự chấp nhận của họ đối với chúng ta. Và điều này không phải lúc nào cũng tốt. Ví dụ, nếu được một đám trẻ "chơi" ma túy chấp nhận, điều chắc chắn xảy ra là bạn cũng "chơi" ma túy.

Nên nhớ rằng tương lai của bạn phụ thuộc rất nhiều vào việc bạn kết bạn cùng ai đấy!

7 tháng 4

Thế còn sex?

Bạn đừng cho rằng nói điều này với bạn là quá sớm.

Đây là một điều vô cùng hệ trọng. Và bạn phải quyết định ngay từ bây giờ "chủ trương" của bạn: Có nên quan hệ tình dục trước khi kết hôn không? Đây là chuyện ảnh hưởng tới sức khỏe, tinh thần và cả danh tiếng của bạn.

8 tháng 4

Chính bạn là người quyết định tương lai của mình, chứ không phải người khác.

9 tháng 4

LẬP BẢN NHIỆM VỤ CHO BẢN THÂN

Vậy nếu định hướng tương lai quan trọng như thế thì chúng ta nên làm gì để định hướng tương lai cho mình?

Cách tốt nhất là lập ra một bản nhiệm vụ cho bản thân. Nó cũng giống như bức phác họa cuộc đời bạn vậy hay tương tự như chức năng của các thể

chế của những quốc gia. Các công ty lớn như Microsoft hoặc Coca-Cola cũng có những bản nhiệm vụ như vậy.

10 tháng 4

Vậy bạn còn chần chừ gì nữa mà chưa lập bản nhiệm vụ của riêng mình?

Những bạn trẻ khác cũng đã làm rồi đấy.

Bản nhiệm vụ có thể dài hay ngắn, có thể là một bài thơ hoặc là một bản nhạc. Có những bạn lại chọn một câu danh ngôn làm bản nhiệm vụ cho mình, trong khi người khác lại chọn một bức tranh hay một tấm hình.

11 tháng 4

Một bản nhiệm vụ cho bản thân cũng giống như một cái cây có rễ sâu: khi gặp mưa giông, bạn có thể nương náu dưới bóng cây này - nó sẽ giữ cho bạn vững vàng và không bị cuốn đi.

12 tháng 4

Chúng ta hãy cùng tìm hiểu bản nhiệm vụ của Beth Haire:

Đầu tiên, tôi phải luôn có niềm tin.

Tôi không được phép xao lãng các mối quan hệ, nhưng cũng không quên dành thời giờ cho bản thân.



Tôi luôn đón nhận những thách thức bằng một thái độ lạc quan hơn là nghi ngờ.

Tôi luôn tự trọng và nhận thức rõ giá trị của bản thân.

13 tháng 4

Còn đây là bản nhiệm vụ của Steven Strong:

T rung thực
H am học hỏi
A m hiểu
N ăng động
H ài hòa
C ần cù
Ô n hòa
N hiệt tình
G iản dị

14 tháng 4

KHÁM PHÁ TÀI NĂNG CỦA BẢN THÂN

Một phần quan trọng của việc đề ra nhiệm vụ cá nhân là phát hiện ra mình có khả năng ở lĩnh vực nào.

Tài năng không chỉ là có một giọng hát thiên thần. Đó có thể là có tài chọc cười người khác, hoặc là có năng khiếu hội họa.

15 tháng 4

Đôi khi tài năng chỉ xuất hiện theo từng thời kỳ.

Nếu tài năng của bạn nở muộn thì cũng đừng vội, cần có thời gian để phát hiện ra tài năng của bản thân.





16 tháng 4

Sai lầm lớn nhất của các bạn trẻ là dành quá nhiều thời giờ để lập ra một bản nhiệm vụ hoàn hảo và khó đến nỗi chẳng bao giờ có thể thực hiện được.

Cũng có bạn cố làm cho bản của mình giống với bản của người khác. Bạn quên rằng bạn viết nó cho chính bạn mà.

Hãy cứ viết tạm một bản, rồi sau đó sẽ hoàn chỉnh dần trong khi thực hiện.

17 tháng 4

Khi viết xong, hãy đặt nó vào một nơi bạn có thể dễ dàng lấy được, ví dụ trong cuốn nhật ký hoặc trên tấm gương. Hoặc bạn có thể thu nhỏ, ép nhựa và cất vào ví, rồi thường xuyên xem lại nó, hoặc tốt hơn nữa, hãy học thuộc lòng nó.

18 tháng 4

BA ĐIỀU CẦN CẢNH GIÁC

1. Những biệt danh tiêu cực

Hãy quên nó đi. Cho dù có lúc bạn như thế, nhưng phải nhớ là bạn còn có thể thay đổi được.



2. Hội chứng "thế là hết"

Ai mà chẳng có lúc phạm lỗi. Nếu bạn có mắc lỗi gì đó thì cũng là việc bình thường thôi. Bạn có thể sửa lỗi được cơ mà.

3. Định hướng sai

Không định hướng cho tương lai mới là vấn đề, còn định hướng sai và nhận ra được là mình sai thì bạn vẫn còn cơ hội đấy.

19 tháng 4

Để tiến đến mục tiêu, bạn cần phải ước lượng cái giá phải trả.

Có bao nhiêu lần bạn đặt ra mục tiêu trong lúc đang hứng chí rồi sau đó thấy rằng ta không có đủ sức để tiến hành?

Tại sao điều này xảy ra?

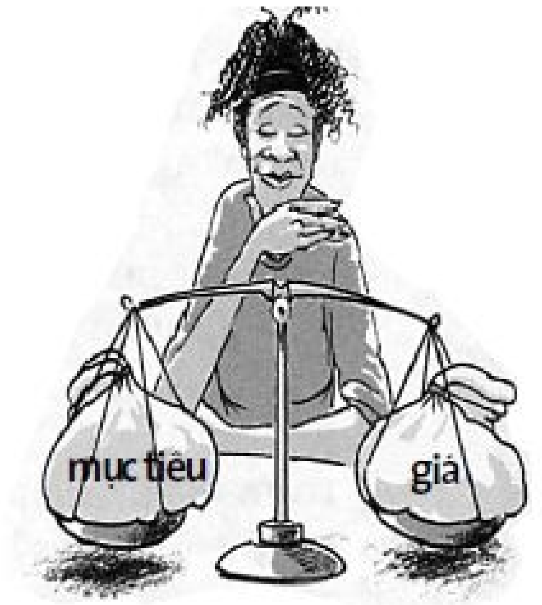
Đó là vì bạn không ước lượng được cái giá phải trả.

20 tháng 4

Ví dụ bạn đưa ra mục tiêu đạt điểm số cao trong năm học này.

Để đạt mục tiêu này, bạn sẽ phải làm bài tập thay vì đi chơi với bạn bè, phải thức khuya dậy sớm, không xem ti vi, đọc báo vì dành thời gian học bài.

Chúng ta cùng nhau đánh giá thử nhé.



Điểm cao mang lại cho bạn những điều như: được khen tặng, được bạn bè nể phục, được học bổng vào đại học, có việc làm tốt... Bạn có thích không?

21 tháng 4

Cách tốt nhất là nên chia mục tiêu đó ra thành từng phần nhỏ.

Chẳng hạn như nếu muốn có điểm tốt trong tất cả các học kỳ thì bạn nên đề ra mục tiêu là từng học kỳ, rồi cứ thế tiếp tục cho các học kỳ còn lại. Khi đó bạn sẽ cảm thấy "nhẹ nhàng" hơn.

22 tháng 4

Để tiến đến mục tiêu, bạn cần phải viết ra giấy các mục tiêu của mình.



"Mục đích mà không được viết ra cũng sẽ chỉ là một điều ao ước mà thôi." Viết ra giấy giúp khả năng đạt được mục tiêu tăng gấp 10 lần so với việc chỉ nghĩ trong đầu.

23 tháng 4

Để tiến đến mục tiêu, bạn cần phải hành động ngay.



Khi chúng ta đã thực sự quyết tâm thực hiện một điều gì đó thì khả năng hoàn thành của chúng ta sẽ tăng lên rất nhiều.

Chỉ có làm hay không làm - chứ không có chuyện làm thử.



24 tháng 4

Để tiến đến mục tiêu, bạn cần phải biết nắm bắt những thời cơ quan trọng.

Trong đời ta, đôi khi có những thời cơ mà ta phải biết tận dụng.



Có những thời cơ giúp chúng ta thực hiện những mục tiêu mới như vào dịp năm học mới, bắt đầu một mối quan hệ mới, cơ hội thăng tiến, một cách nhìn mới, lễ tốt nghiệp...

25 tháng 4

Bạn đã từng nghe truyền thuyết về loài chim phượng hoàng lửa?

Sau mỗi vòng đời 500 hay 600 năm, loài chim phượng hoàng xinh đẹp lại tự thiêu nó trong đống lửa. Rồi từ tro tàn, nó lại hồi sinh.

Tương tự như vậy, bạn có thể tái sinh từ "tro tàn kinh nghiệm" của bản thân lắm chứ. Được học hỏi kinh nghiệm cũng là một cơ hội.

26 tháng 4

Để tiến đến mục tiêu, bạn cần phải biết thắt chặt.

Hãy nghĩ xem những ai đang có cùng mục tiêu như bạn? Tại sao những người có cùng mục tiêu không cùng nhau hành động - như thế sẽ nhanh chóng có kết quả hơn chứ!

Bố mẹ có thể giúp đỡ nếu biết mục tiêu của bạn là gì.

Những người đã từng thành công có thể cho bạn những lời khuyên hữu ích.

Chắc chắn bạn sẽ có nhiều cơ hội thành công hơn nếu biết cách thắt chặt với mọi người.

27 tháng 4

Những người thiếu các khả năng về thể chất tự nhiên, xã hội hay tinh thần phải đấu tranh nhiều hơn những người khác. và cuộc đấu tranh khó khăn đó có thể sản sinh ra những phẩm chất và sức mạnh mà họ không thể phát triển được bằng bất kỳ cách nào khác.

Đó là lý do tại sao tôi nói chúng ta có thể biến nhược điểm của mình trở thành sức mạnh.

28 tháng 4

Loài gỗ tốt không trưởng thành trong sự dễ dàng.
Gió càng mạnh, thân cây càng vững chãi.

- Trích trong bài thơ của
Douglas Malloch

29 tháng 4

Hãy làm cho cuộc sống của bạn thật đáng sống bằng cách sống hết mình vì người khác, vì những sứ mệnh do mình đặt ra.

Có những con người thật vĩ đại với những cuộc đời hết sức lý thú bởi vì họ đã thực hiện được những sứ mệnh lớn. Đó là:

- Ông Gandhi giải phóng được 300 triệu người Ấn Độ.
- Mẹ Teresa xác định sứ mệnh của mình là đem lại áo quần và cơm ăn cho những người đói rách.
- Mục sư Martin Luther King đấu tranh cả cuộc đời mình cho quyền con người.

30 tháng 4

Có lẽ bạn sẽ thắc mắc: “Nhưng nếu tôi không làm được việc lớn như

vậy, thì chẳng lẽ cuộc đời tôi không vui, không thú vị hay sao?

1 tháng 5



Không phải vậy, như nhà sư phạm Maren Mouritsen đã nói:

“Chỉ có một ít người làm được những điều vĩ đại. Nhưng tất cả chúng ta có thể làm những điều nhỏ bé theo một cách thức lớn lao.”

2 tháng 5

Từng bước thực hiện những việc nhỏ:

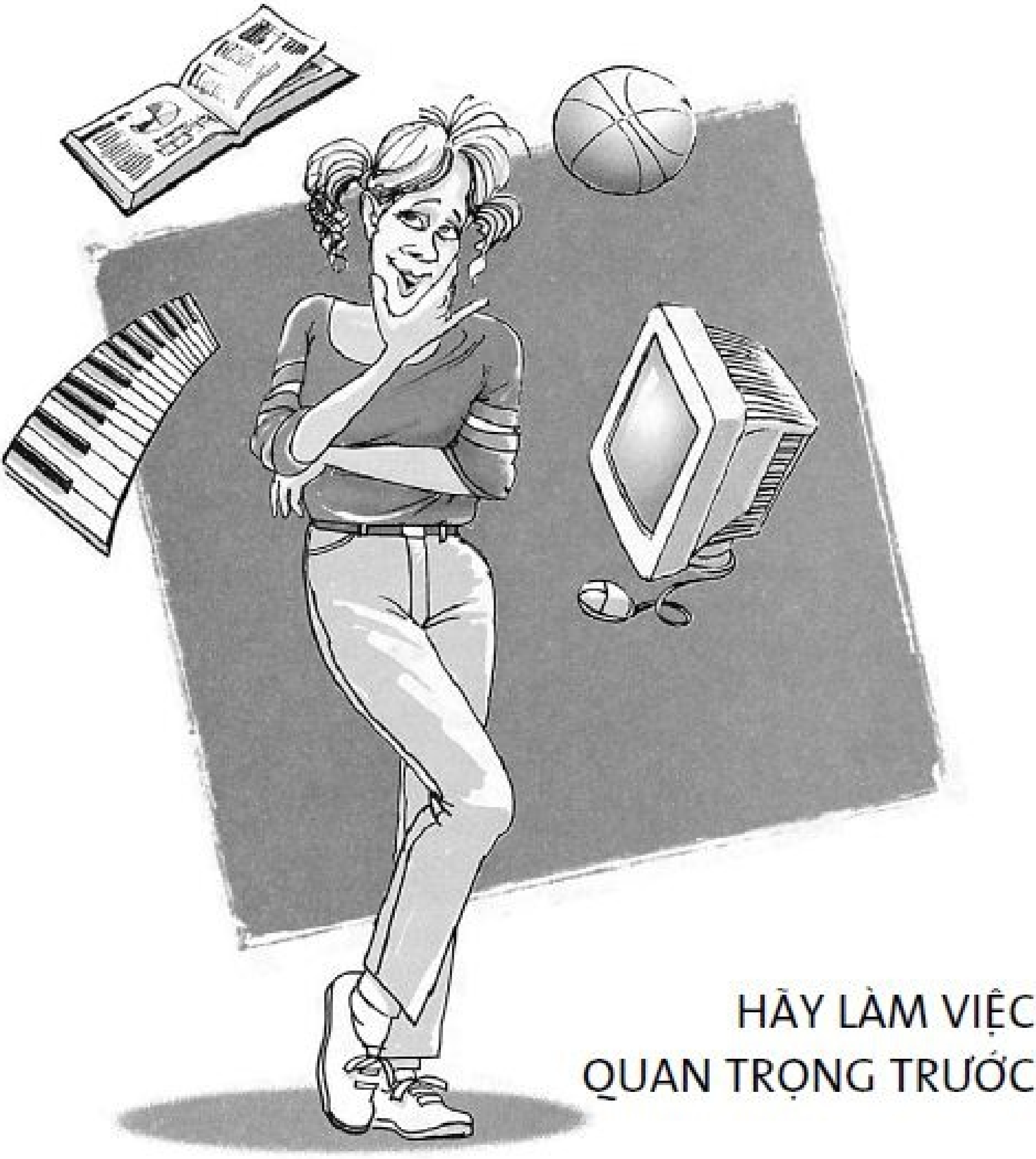
1. Xác định đâu là những kỹ năng quan trọng mà bạn cần phải có để thành công trong công việc.
2. Thường xuyên đọc lại bản nhiệm vụ để tin rằng bạn đang đi đúng hướng.
3. Bạn đã viết những mục tiêu ra giấy chưa? Nếu chưa thì bạn còn chần chừ gì nữa mà không làm điều đó.
4. Nghĩ về những biệt danh xấu mà người ta đã gán cho bạn. Nghĩ về một số điều bạn có thể làm thay đổi biệt danh đó.

3 tháng 5

Bạn đã từng nghe nói về “**Sức mạnh của ý chí**”, nhưng bạn có biết gì về sức mạnh của từ **“Không**” và ảnh hưởng của từ **“Không”** chưa?

THÓI QUEN 3

Việc hôm nay không để ngày mai



4 tháng 5

THÓI QUEN 3:
Việc hôm nay không để ngày mai

Thói quen này sẽ giúp bạn tạo thói quen sắp xếp công việc, giờ giấc hợp lý. Nếu Thói quen 2 đã giúp bạn xác định việc gì là việc quan trọng cần ưu tiên số 1 thì Thói quen 3 sẽ giúp bạn có thể làm việc đó đầu tiên, và biết để những việc ít quan trọng và cấp thiết hơn làm sau.

5 tháng 5

Thói quen 1 nói rằng: *"Bạn là người lái chứ không phải là vị hành khách trên con tàu số phận của mình"*.

Thói quen 2 lại nói rằng: *"Vậy thì hãy tự quyết định hướng đi và vẽ sơ đồ nơi đến đi"*.

Còn thói quen thứ 3 thì cho rằng: *"Hãy cứ tiến về phía trước, đừng để bất kỳ điều gì cản trở cuộc hành trình của bạn cả"*.

6 tháng 5

Hãy tưởng tượng lúc này bạn sắp xếp hành lý cho một chuyến đi chơi xa: Nếu sắp xếp gọn gàng, hợp lý thì có thể đem theo nhiều thứ tiện dụng, đúng không? Còn nếu chỉ đơn giản là bỏ tất cả vào túi xách một cách lộn xộn thì bạn sẽ chẳng mang được bao nhiêu cả.

Cuộc đời bạn cũng thế. Khéo sắp xếp, bạn sẽ có thể được rất nhiều: **Có nhiều thời gian cho gia đình, bạn bè, trường học, và cho chính bản thân bạn nữa.**

7 tháng 5

Bạn thuộc nhóm người nào?

Có phải bạn là người lừng thừng, hay khất lần?

Những người này thường không kiểm soát được việc gì nên làm trước,



việc gì nên làm sau. Họ hay khất lần cho đến lúc nước tới chân mới nhảy. Chính tính khất lần đó



khiến họ luôn ở trong tình trạng căng thẳng nhưng vẫn thiếu trách nhiệm, hời hợt trong công việc.

8 tháng 5

Có phải bạn là người ba phải?

Những người này xem chuyện gì cũng cần làm ngay, nhưng không có việc gì quan trọng đối với họ cả. Do muốn được lòng nhiều người nên họ luôn đáp ứng tất cả mọi yêu cầu.

Tính cách này có vẻ giả dối vì làm cho mọi việc có vẻ khẩn cấp để người ta lầm tưởng việc đó là quan trọng. Nhưng thực tế thì không như vậy. Anh ta có xem việc đó là quan trọng đâu, dân ba phải mà, ai nói gì mà chẳng gật.

9 tháng 5

Có phải bạn là một kẻ lười biếng?

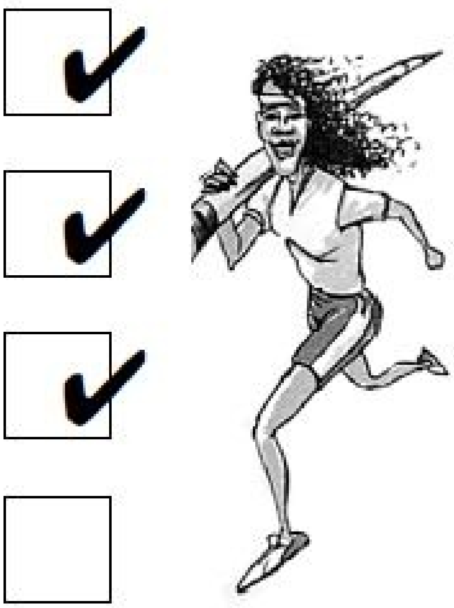
Những người này luôn phí thời giờ cho những việc quá đáng như xem ti vi triền miên, ngủ nướng cả ngày, cà kê dê ngỗng trên điện thoại. Những người lười biếng thường thiếu trách nhiệm và hư hỏng.

10 tháng 5

Hay bạn là người biết dành quyền ưu tiên?

Những người này luôn biết rõ việc gì là quan trọng và việc nào không gấp gáp. Dĩ nhiên đó không phải là những người hoàn hảo nhưng họ biết xem xét mọi việc và dành quyền ưu tiên cho những việc cần làm trước. Họ biết từ chối đúng lúc, đúng việc, từ đó có thể làm chủ cuộc đời, cân bằng cuộc sống và có phong thái ung dung.





11 tháng 5

Trong mỗi nhóm người đều có đủ tính tốt và tính xấu, vậy thì bạn hãy:

- Bớt khất lần: Đừng có việc gì cũng ôm vào và việc gì cũng cho là quan trọng hết.

- Biết nói "không" với những việc không cần thiết.

- Từ bỏ tính lười biếng: Hãy để dành thì giờ cho những việc quan trọng hơn.

Vậy để trở thành người biết dành quyền ưu tiên thì phải làm thế nào? Bạn phải biết lên kế hoạch.

12 tháng 5

LÊN KẾ HOẠCH

Để bắt đầu một công việc gì đó suôn sẻ thì tôi thành thật khuyên bạn nên lên kế hoạch. Đừng nghĩ kế hoạch là một việc gì to tát, bạn có thể lên kế hoạch theo nhiều cách cơ mà: một số ghi chú, quyết định, việc cần làm được ghi trên quyển lịch, một quyển số nhỏ ghi những mục tiêu phải đạt được...

13 tháng 5

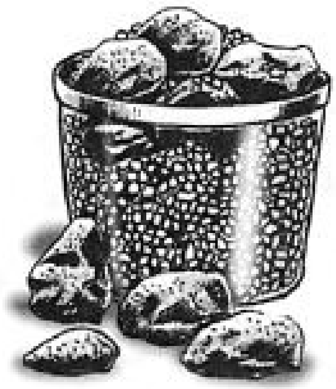


Kế hoạch tuần

Cuối tuần hoặc đầu tuần, hãy suy nghĩ xem trong tuần này việc gì là quan trọng nhất cần làm.

Tôi gọi đó là Hòn Đá Lớn, nó cũng giống như những chặng nhỏ trên đường đi đến mục tiêu lâu dài của bạn vậy. Nó có thể là đọc xong một quyển sách, viết xong một lá đơn xin việc, tập thể dục 3 lần/tuần, dự sinh nhật một người bạn...

14 tháng 5





Hãy tưởng tượng bạn có một cái chậu, bạn bỏ sỏi vào đầy nửa chậu, sau đó bỏ tiếp những hòn đá lớn vào, một số hòn đá sẽ bị dư ra. Nào bây giờ làm lại: Trút hết sỏi trong chậu ra, xếp những hòn đá lớn vào trước, sau đó mới cho sỏi vào - những viên sỏi gần như lấp đầy những khoảng trống giữa những hòn đá. Bây giờ thì tất cả đều nằm ở trong chậu: cả những hòn đá lớn, cả những viên sỏi.

Bạn thấy chưa, nếu bạn không đưa những Hòn Đá Lớn vào thời khóa biểu trước tiên thì bạn sẽ chẳng làm hết được mọi việc đâu.

15 tháng 5

Sau khi đã lập xong kế hoạch tuần, giờ chỉ có mỗi việc thực hiện thời khóa biểu này thôi. Bạn có thể chỉnh lại đôi chút khi thực hiện.

Cố tuân thủ theo đúng những gì đã dự định, nhưng nếu không làm hết được mọi thứ thì cũng không sao, bạn sẽ làm bù lại khi khác vậy.

16 tháng 5

Thời gian là thứ qua đi không bao giờ trở lại. Thời khóa biểu giúp ta đỡ phí thời gian và biết trân trọng từng khoảnh khắc cuộc sống.

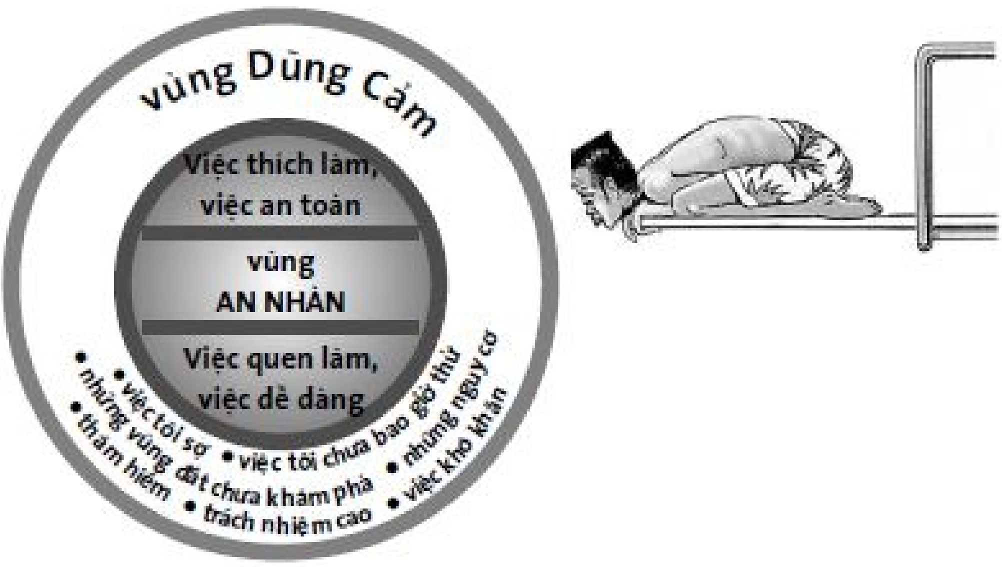
17 tháng 5

Sau khi đã quản lý thời gian tốt, tiếp đến bạn cần phải vượt qua cảm giác sợ hãi và áp lực để lấy lại sự dũng cảm.

Việc đặt các vấn đề quan trọng lên hàng đầu đòi hỏi ở bạn lòng dũng cảm và ***thường buộc bạn phải vượt ra khỏi Vùng An Nhàn của mình.***

18 tháng 5

Vùng An Nhàn thể hiện những gì vốn quen thuộc đối với bạn: bạn bè, những việc bạn thích làm, những nơi bạn thường đến.



Môi trường an nhàn không có rủi ro thì quá dễ, không đòi hỏi nỗ lực, trong đó bạn cảm thấy an toàn và dễ chịu. Nói cách khác, làm quen bạn mới, diễn thuyết trước đám đông... làm cho bạn cảm thấy lo sợ. **Hãy bước vào Vùng Dũng Cảm xem nào.**

19 tháng 5

Vùng Dũng Cảm: thử thách, rủi ro, mạo hiểm, mọi thứ đều làm bạn cảm thấy không dễ chịu chút nào cả.

Ở đó đầy những áp lực, nguy cơ, sự bất ổn, khả năng thất bại đang chờ đón, nhưng nó cũng là nơi để tìm kiếm cơ hội và là nơi duy nhất bạn có thể đặt được tiềm năng trọn vẹn của mình. **Bạn sẽ không bao giờ đạt được nó nếu cứ quanh quẩn trong Vùng An Nhàn.**

Đó là điều chắc chắn.

20 tháng 5

Bạn có thể sẽ hỏi: “Thích môi trường an nhàn thì có gì là sai đâu?”.

Đúng là không có gì sai hết. Thật ra, phần lớn thời gian của chúng ta đều trải qua ở đó.

Nhưng sẽ hoàn toàn sai nếu bạn không bao giờ mạo hiểm đi vào những vùng xa lạ.

Bạn cũng biết rõ như tôi rằng mọi người hiếm khi thử những điều mới lạ hay dám sải cánh bay ra khỏi vùng đời sống an toàn và tẻ nhạt của họ.

21 tháng 5

Có rất nhiều cảm giác tệ hại khác nhau nhưng tệ nhất vẫn là nỗi sợ hãi. Khi nghĩ về những thất bại, sai lầm trước đây của mình, tôi nhận ra rằng tất cả cũng chỉ bởi vì tôi đã quá sợ hãi.

22 tháng 5

Hãy nghĩ về hành động của những người anh hùng mà những người khác không dám làm vì sợ.

Nelson Mandela - người đã từng đấu tranh chống lại tệ phân biệt chủng tộc ở Nam Phi. Ông đã từng ngồi tù 27 năm trước khi trở thành vị Tổng thống da màu đầu tiên của Nam Phi.

Hay Susan B. Anthony, người đã dũng cảm đấu tranh cho quyền phụ nữ

được tham gia ứng cử ở Mỹ.

23 tháng 5

Khi trở thành người đầu tiên leo lên đến đỉnh Everest, nhà leo núi Edmund Hillary đã phát biểu:

"Không phải là tôi chiến thắng được đỉnh núi, mà là tôi chiến thắng được bản thân mình".

24 tháng 5

Vì vậy bạn nên mạnh dạn:

- Làm quen bạn mới,
- Thoát khỏi áp lực bạn bè,
- Từ bỏ thói quen cũ,
- Bồi dưỡng một kỹ năng mới,
- Thay đổi công việc,
- Tìm ra giải pháp,
- Tự thân vận động.

Hoặc là thậm chí bạn có thể sẽ hát trước một đám đông... ***Hãy làm! Đừng ngại thất bại.***

25 tháng 5

Một cách để vượt qua sự sợ hãi là luôn nghĩ trong đầu câu *"Thành công là biết đứng dậy sau mỗi lần thất bại".*

26 tháng 5

Rất nhiều danh nhân cũng đã từng thất bại nhiều lần:

Albert Einstein đã không biết nói cho đến năm 4 tuổi.

Thầy dạy nhạc của Beethoven đã từng nói:"Chẳng có chút hy vọng gì để Beethoven trở thành nhà soạn nhạc được".

Louis Pasteur luôn đạt điểm thấp nhất trong môn hóa khi còn đi học.

Nhà khoa học về tên lửa Wernher von

Braun thi trượt môn đại số năm lớp 9.

Nhà hóa học Marie Curie đã bị khánh kiệt về tài chính trước khi phát hiện ra lĩnh vực hóa học nguyên tử.

27 tháng 5

"Trong cánh rừng rẽ ra hai con đường, tôi sẽ chọn con đường ít người qua lại. Vì điều đó sẽ làm cho mọi chuyện trở nên khác đi".
Robert Frost

28 tháng 5

Thời điểm khó khăn là những lúc chúng ta phải chọn lựa giữa việc làm điều đúng và việc làm điều dễ dàng.

Những khó khăn nhỏ xảy ra hàng ngày như phải dậy sớm khi đồng hồ reng, tự giác làm bài tập về nhà. Những khó khăn lớn cũng thường xảy ra như việc phải quyết định chọn bạn, phải từ bo ã mô ăt áp lực xấu của bạn bè, giải quyết những việc rủi ro không ngờ...

Nếu luôn phòng trước rằng những việc như vậy có thể sẽ đến và đã chuẩn bị trước cho những tình huống như vậy, chắc chắn bạn sẽ vượt qua được thôi.

29 tháng 5

Một trong những khó khăn lớn nhất là phải đối diện với áp lực của bạn bè. Để nói "Không" khi tất cả bạn của mình nói "Có", bạn sẽ phải rất can đảm.

Tuy nhiên, nếu có thể đứng vững trước áp lực này, bạn đã có thể gởi một khoản lớn vào tài khoản cá nhân của bạn rồi đấy.

30 tháng 5

Không phải tất cả những áp lực của bạn bè là xấu cả, cũng có những áp

lực tốt và tích cực.

Nếu bạn có thể tìm ra một người bạn tạo ra những ảnh hưởng tích cực đến bạn thì hãy cứ tiếp tục chơi với người đó. Chắc chắn bạn sẽ học được nhiều điều hay.



31 tháng 5

Nếu bản thân muốn không bị lệ thuộc, nhưng vẫn bị bạn bè lôi kéo thì bạn nên tích cực gửi thêm lòng tự tin và lòng tự trọng vào tài khoản cá nhân của mình.

Nếu sự tự tin và lòng tự trọng của bạn thấp thì làm sao có thẻ chống cự lại sự lôi kéo? Do đó nên tạo "tài khoản cá nhân" bằng cách giữ lời hứa với bản thân, giúp đỡ người khác...

Tự nhiên bạn sẽ có được nội lực để tìm ra lối đi của riêng mình thay vì theo đuôi người khác.

1 tháng 6

Albert E. Gray đã bỏ nhiều năm nghiên cứu trên những người thành đạt để tìm ra những nhân tố quyết định sự thành công của họ. Bạn nghĩ xem ông đã khám phá ra điều gì?

Hẳn nhiên không phải cứ ăn mặc đẹp thì thành công, hay ăn uống đầy đủ hoặc có một thái độ, tinh thần lạc quan thì thành công, thay vào đó, những điều ông đã tìm ra là:

Tất cả những người thành công đều có thói quen làm những việc mà những người thất bại không thích làm và họ biết rõ những việc làm đó sẽ dẫn họ đến mục đích của họ.

2 tháng 6

Đôi khi chúng ta phải sử dụng ý chí của mình để làm một việc gì đó cho dù

chúng ta có thích việc đó hay không.

3 tháng 6

Để thực hiện được thói quen thứ ba đòi hỏi bạn phải dũng cảm. Nếu bạn không biết nên bắt đầu từ đâu thì hãy làm theo những bước sau:

1. Đặt ra mục tiêu và lên kế hoạch trong một tháng. Trung thành với kế hoạch đó.
2. Xác định xem bạn mất thời gian vào việc gì nhất, có cần thiết phí thời giờ vào những việc như vậy không?
3. Nếu có bài tập về nhà, đừng chần chừ để nước đến chân mới nhảy. Hãy làm ngay từ bây giờ, mỗi ngày một chút, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn.

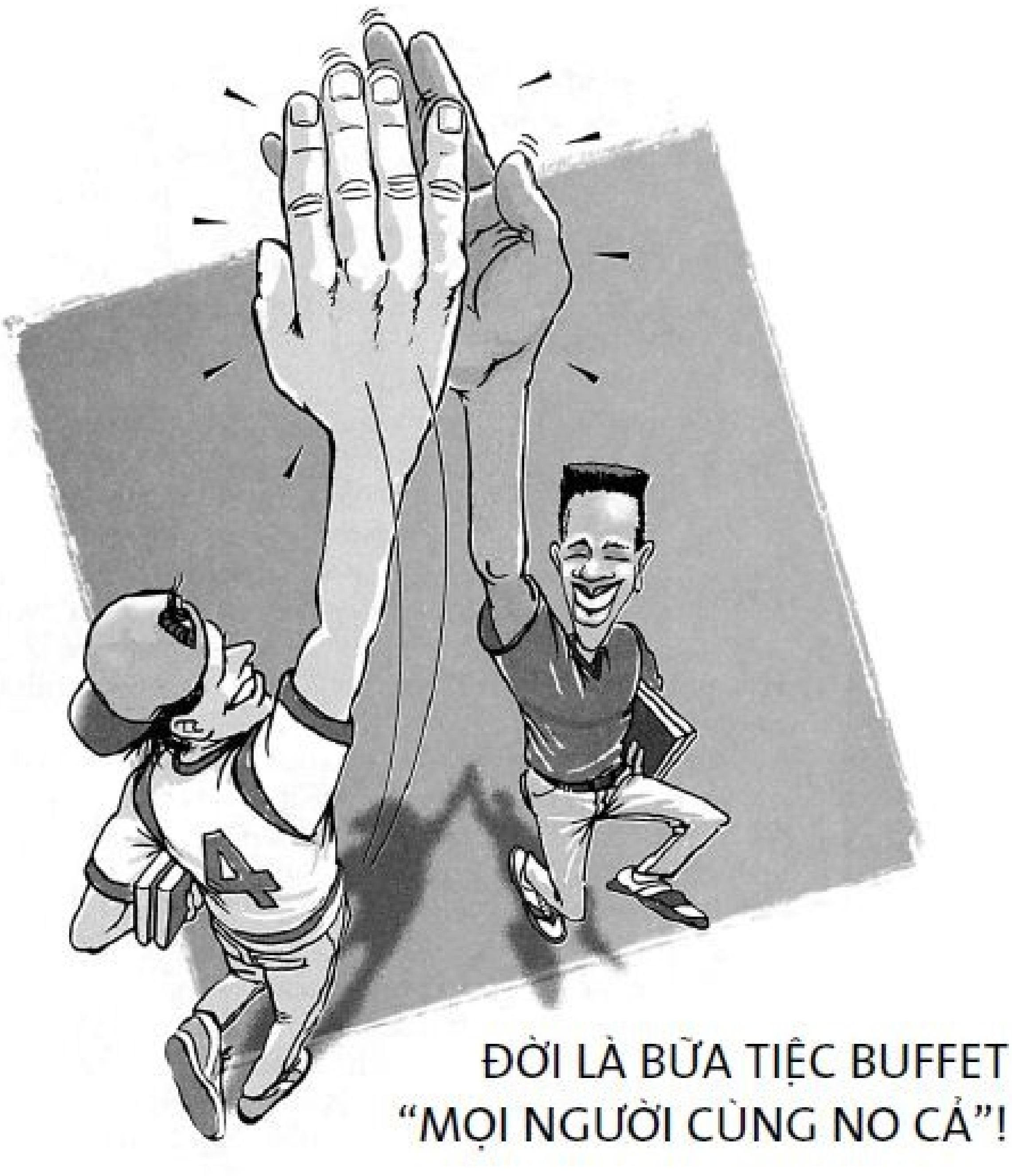
4 tháng 6

Bạn cũng phải nhìn nhận xem:

1. Bạn có là người "ba phải" không? Ai nói gì bạn cũng gật hết phải không. Nếu đúng như vậy, bạn hãy dũng cảm nói "không" trong những trường hợp cần thiết.
2. Quyết định ngay từ bây giờ bước ra khỏi môi trường an nhàn của bạn để dũng cảm đối mặt với những thử thách làm bạn tốt hơn.
3. Bạn có đang phải chịu một áp lực nào không? Hãy tự hỏi: Mình làm việc này vì mình muốn làm hay vì người khác muốn mình làm.

THÓI QUEN 4

Tư duy cùng thắng



6 tháng 7

Chúng ta sống trên đời này là vì điều gì, nếu không phải là để làm cho cuộc đời của mỗi người xung quanh ta ít khó khăn hơn.

- George Eliot

7 tháng 7

THÓI QUEN 4: Tư duy cùng thắng

Đó chính là thái độ, là một trạng thái tinh thần luôn tự nhủ rằng tôi có thể là người chiến thắng, và bạn cũng vậy.

Chiến thắng không phải chỉ dành cho tôi hoặc cho bạn, mà là cho cả hai. Tư duy này dựa trên cơ sở mọi người đều bình đẳng, không ai hơn hay kém người khác.

8 tháng 7

TÔI THẮNG - BẠN THUA



Nếu cứ luôn mang tâm lý Tôi thắng - Bạn thua, bạn sẽ luôn phải căng thẳng với suy nghĩ đời là cuộc chiến mà trong đó chúng ta luôn phải cạnh tranh lẫn nhau.

9 tháng 7

Tâm lý Tôi thắng - Bạn thua thường có những biểu hiện như sau:

- Lợi dụng người khác, về tinh thần hay vật chất, để phục vụ cho mục đích ích kỷ của riêng mình.
- Có những hành động làm lợi cho mình mà gây thiệt hại cho người khác.
- Độc đoán trong hành động mà không quan tâm đến suy nghĩ, cảm xúc của người khác.
- Trở nên đố kỵ và ganh ghét khi một người thân thiết với mình có những điều tốt.

10 tháng 7

Nói chung, suy nghĩ theo kiểu *Tôi thắng - Bạn thua* sẽ tác động ngược lại bạn, “gậy ông đập lưng ông”. Khi đó, bạn sẽ trở nên cô độc và không có bạn bè.

11 tháng 7

TÔI THUA - BẠN THẮNG



Vậy có khi nào bạn suy nghĩ theo kiểu Tôi thua - Bạn thắng?

Bề ngoài có vẻ kiểu suy nghĩ Tôi thua - Bạn thắng tốt hơn là Tôi thắng - Bạn thua, nhưng thật ra nó còn nguy hiểm hơn, vì đó là hội chứng nhu nhược.

12 tháng 7

Khi cho cách suy nghĩ *Tôi thua - Bạn thắng* làm căn bản của đời mình thì bạn sẽ bị người khác đứng lên trên bạn. Và bạn cũng sẽ không thể hiện được những suy nghĩ thật sự của mình.

Hãy để người khác giành phần thắng trong những chuyện nhỏ và đó sẽ là một khoản gửi vào tài khoản quan hệ của bạn.

13 tháng 7

CẢ HAI CÙNG THUA

Người có tâm lý *Cả hai cùng thua* nói rằng: “Nếu tôi thất bại thì anh cũng phải thất bại theo!”.

Cả hai cùng thua thường xảy ra khi hai người cùng có tâm lý *Tôi thắng -*

Bạn thua gặp nhau. Nếu bạn muốn thắng bằng bất cứ giá nào và người kia cũng vậy thì cả hai sẽ cùng đi tới thất bại.

14 tháng 7

CẢ HAI CÙNG THẮNG

Cả hai cùng thắng chứa đựng niềm tin rằng ai cũng có thể thắng. Đây là một tư duy tích cực nhưng lại rất khó thực hiện.

Tôi không giẫm lên bạn nhưng bạn cũng không thể giẫm lên tôi. Bạn quan tâm tới người khác và muốn họ chiến thắng nhưng bạn cũng nên tự quan tâm đến bản thân và muốn bản thân mình chiến thắng.

Đó cũng như một buổi tiệc buffet luôn có đủ thức ăn cho tất cả mọi người.

15 tháng 7

Bạn cũng có thể luyện tập cho mình tâm lý *Cả hai cùng thắng* theo những ví dụ dưới đây:

- Bạn nhận được tiền thưởng từ công việc. Hãy chia sẻ niềm vui với những người đã giúp bạn.
- Bạn của bạn được nhận vào trường đại học mà bạn vẫn mong ước bấy lâu nay. Dù bạn cảm thấy mình thật tệ so với người ta nhưng bạn vẫn mừng cho người bạn đó.

16 tháng 7

Làm thế nào để nghĩ được "Cả hai cùng thắng"?

Phải chiến thắng bản thân trước

Nếu không chiến thắng được bản thân, bạn sẽ khó cảm thấy hạnh phúc với thành công của họ, khó thừa nhận hay ca ngợi thành quả của họ. Chính tâm trạng bất ổn sẽ khiến bạn dễ nổi lòng đố kỵ.

Sự an tâm là nền tảng của Tư duy cùng thắng.

17 tháng 7

Làm thế nào để nghĩ được "Cả hai cùng thắng"?

Tránh "Bộ đôi khối u"



Có hai thói quen giống như những khối u, lặng lẽ tiêu diệt bạn từ bên trong. Chúng là một cặp bài trùng có tên là "Cạnh tranh" và "So sánh".

18 tháng 7

Khối u mang tên "Cạnh tranh"

Cạnh tranh có thể là một điều tốt và có thể giúp chúng ta tiến đến thành công. Nhưng cạnh tranh còn thể hiện một khía cạnh mang ý nghĩa xấu. Khi đó, những nỗi sợ hãi tầm thường và thất bại được cường điệu hóa. Khi đó, người ta tin rằng chỉ bằng cách tỏ ra mình là người giỏi nhất thì họ mới đạt được sự tôn trọng và có được những tình cảm mà họ mong muốn.

19 tháng 7

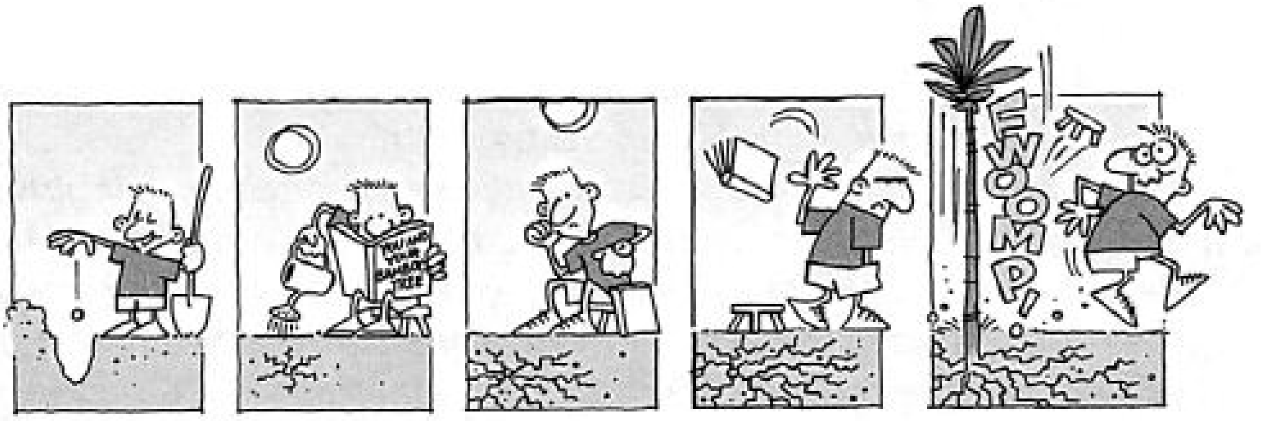
Khối u mang tên "So sánh"

So sánh làm cho chúng ta có cảm giác giống như một lượn sóng bị quăng quật, dâng lên hạ xuống tùy vào cơn gió. Chúng ta trồi lên, hụp xuống, lúc này thấy mình thấp kém, lúc nọ thấy mình hơn người, lúc này thấy mình tự tin, lúc nọ thấy mình vô cùng thất vọng.

20 tháng 7

Nếu đặt lòng tự tôn - cảm giác về giá trị bản thân - vào bất cứ điều gì ngoài phẩm chất của trái tim bạn, tâm hồn bạn, trí tuệ bạn nghĩa là bạn đang đặt chúng trên một nền tảng rất lung lay.

21 tháng 7



NĂM 1 NĂM 2 NĂM 3 NĂM 4 NĂM 5

Sự tự so sánh có thể trở thành một chứng nghiện nặng không thua gì rượu hay ma túy đâu. Bạn không cần phải có vẻ đẹp hay quần áo của một người mẫu mới trở nên hoàn hảo.

Chỉ có bạn mới biết điều thật sự có ý nghĩa là gì.

Đừng quá lưu tâm đến việc nổi tiếng trong những tháng ngày tuổi trẻ, vì sau đó đa phần những điều đó sẽ đến với bạn.

22 tháng 7

Những ích lợi của suy nghĩ "*Cả hai cùng thắng*":

Tinh thần *Cả hai cùng thắng* có tính lan truyền. Nếu bạn có trái tim nhân hậu, sẵn lòng giúp đỡ và chia sẻ chiến thắng cùng người khác thì bạn sẽ là một thanh nam châm thu hút bạn bè.

Tinh thần *Cả hai cùng thắng* sẽ làm trái tim bạn tràn đầy hạnh phúc, nhẹ nhàng và thanh thản. Từ đó bạn cảm thấy tự tin và yêu đời hơn.

23 tháng 7

Luyện tập cho mình suy nghĩ *"Cả hai cùng thắng"*

1. Nếu ai đó mượn tiền bạn thì đừng ngại nhắc họ một cách thân thiện: "Cậu có nhớ cậu đã mượn tiền của tớ hồi tuần trước không? Mình đang cần nó". Hãy nghĩ cả hai cùng thắng, đừng để Tôi thua - Bạn thắng.

2. Bạn sắp có một bài kiểm tra? Nếu có, hãy lập một nhóm học tập và cùng chia sẻ kinh nghiệm làm bài. Tất cả sẽ học khá hơn.

24 tháng 7

3. Nếu bạn chơi thể thao, hãy thể hiện tinh thần thượng võ: Khen ngợi cầu thủ đội bạn sau trận đấu.

4. Đừng quan tâm chuyện thắng thua, hãy chơi một trò chơi bạn thích để có niềm vui.



THÓI QUEN 5

Biết lắng nghe để thấu hiểu và để được thấu hiểu



25 tháng 7

Trước khi muốn mang đôi giày của người khác thì tôi phải tháo đôi của mình ra.

- Khuyết danh

26 tháng 7

THÓI QUEN 5:
Biết lắng nghe để thấu hiểu và để được thấu hiểu

Bí quyết trong giao tiếp và tạo ra sự lôi cuốn đối với người khác có thể tóm gọn như sau: "Hãy lắng nghe để thấu hiểu".

27 tháng 7

Tại sao thói quen này lại là bí quyết để tiếp cận người khác?

Đó chính vì nhu cầu sâu thẳm nhất của con người là được thấu hiểu. Ai cũng mong muốn được người khác tôn trọng và nhìn nhận giá trị của mình.



28 tháng 7

Họ sẽ không bộc lộ những điểm yếu của mình trừ phi họ cảm nhận được sự yêu thương chân thành và thấu hiểu của người đối diện.

29 tháng 7

Bạn có bao giờ nghe câu nói: *"Mọi người không để ý tới việc bạn hiểu biết đến đâu cho tới khi họ biết bạn quan tâm tới họ đến mức nào"?*

Điều này thật đúng. Nếu có ai đó không thèm lắng nghe hoặc hiểu bạn, bạn có chú ý tới những gì họ nói hay không?

30 tháng 7

XIN HÃY LẮNG NGHE

Khi tôi đề nghị bạn nghe tôi,
Bạn bắt đầu khuyên bảo đủ điều
không thèm nghe tôi nói.
Khi tôi đề nghị bạn nghe tôi,
Bạn bắt đầu tuôn ra lý lẽ,
giày xéo lên những cảm giác của tôi.
Khi tôi đề nghị bạn nghe tôi,
Bạn cho rằng bạn phải làm điều gì đó
để giải quyết vấn đề của tôi.
Bạn làm tôi thất vọng.
Xin hãy lắng nghe,
đó là tất cả những gì tôi muốn.
Đừng nói hay làm gì cả, chỉ cần nghe.

31 tháng 7

Năm kiểu nghe không tốt:

- Lơ đãng
- Giả vờ nghe
- Nghe có chọn lọc
- Chỉ nghe lời nói
- Nghe một cách chủ quan



1 tháng 8

Lơ đãng

Đừng tỏ ra lơ đãng khi một ai đó đang nói chuyện với ta.

Có thể họ đang nói đến những điều quan trọng nhưng chúng ta lại không chú tâm và thế là chúng ta không nghe thấy được.

2 tháng 8

Giả vờ nghe



Nếu bạn không chú ý lắm tới những gì người khác đang nói, nhưng cũng vờ như đang chăm chú lắng nghe bằng cách trả lời những từ đệm như: "vâng", "ừ hử", "hay đó", "nghe tuyệt lắm" v.v.

Sau cùng người nói vẫn sẽ nhận ra và họ cảm thấy rằng những lời nói của họ không đáng để được nghe.

3 tháng 8

Nghe có chọn lọc

Nếu bạn chỉ nghe những gì mình muốn nói thay vì những gì người khác muốn nói, chắc chắn kết quả là bạn sẽ không thể xây dựng được những tình bạn lâu dài.

4 tháng 8

Chỉ nghe lời nói

Điều này thường xảy ra khi chúng ta chỉ chăm chú lắng nghe lời người khác nói nhưng không để ý đến cách nói, tình cảm và những gì ẩn chứa đằng sau câu nói đó.

Hậu quả là chúng ta sẽ hiếm khi chạm được vào những suy nghĩ sâu nhất bên trong trái tim của một con người.

5 tháng 8

Nghe một cách chủ quan

Đó là khi ta chỉ nhìn mọi việc theo quan điểm của riêng ta.

Câu nói cửa miệng cho kiểu nghe này là: “Ồ, mình biết chính xác cậu cảm thấy thế nào rồi.” Thật ra, ta chẳng biết họ đang cảm thấy thế nào mà chỉ biết chính xác ta cảm thấy thế nào, và ta cho rằng họ cũng có cảm giác giống ta.

6 tháng 8

Nghe một cách xét đoán

Khi quá bận rộn xét đoán người khác, chúng ta đã không nghe những lời nói của họ.

Và thế là chúng ta đã bỏ lỡ cơ hội tạo ra một khoản gửi trong tài khoản quan hệ với họ.

7 tháng 8

Nghe và khuyên bảo

Cô em bé bỏng không cần bất cứ một lời khuyên nào từ ông anh nhiều thiện chí, dù nó có hay có đúng cỡ nào đi nữa.

Cô chỉ cần được lắng nghe.

Chỉ khi cô cảm thấy mình được lắng nghe, cô mới có thể sẵn sàng đón nhận lời khuyên của ông anh.

8 tháng 8

Nghe và thăm dò

Không ai muốn bị điều tra xét hỏi. Nếu bạn đặt ra nhiều câu hỏi và không thu lượm được gì, có lẽ bạn đang thăm dò đó.

Đôi lúc người ta chưa chuẩn bị tâm lý để cởi mở và không muốn chuyện trò.

Hãy học cách là một người biết lắng nghe ở những thời điểm thích hợp.

9 tháng 8

Để có thể lắng nghe một cách chân thành, trước tiên bạn cần lắng nghe bằng đôi mắt, trái tim và cả đôi tai của mình nữa.

10 tháng 8

Để hiểu những gì người khác nói, bạn cần phải lắng nghe những điều mà họ không nói.

11 tháng 8

Cho dù ngoài mặt mỗi người có tỏ ra cứng rắn đến đâu thì họ vẫn có những điều tế nhị bên trong và có một nhu cầu rất riêng cần được thấu hiểu.

12 tháng 8

Nhìn nhận sự việc dựa trên quan điểm của người khác cũng giúp bạn lắng nghe tốt.

"Chừng nào anh chưa đi cả dặm
bằng đôi giày của kẻ khác,
anh chưa thể cảm nhận được mùi hôi
thực sự là như thế nào."

- Robert Byrne

13 tháng 8

Mỗi người trên thế gian này đều mang một đôi kính có màu sắc khác nhau và không đôi nào giống đôi nào cả.

14 tháng 8

Nếu bạn muốn cải thiện mối quan hệ với bố hoặc mẹ, hãy thử lắng nghe họ như thể bạn đang lắng nghe một người bạn.

15 tháng 8

Nếu bạn biết lắng nghe và hiểu bố mẹ, hai điều khó tin sẽ xảy ra.





Trước hết họ sẽ tôn trọng bạn hơn.

Hai là bạn sẽ có nhiều tự do hơn trong những quyết định riêng tư của mình. Nếu cảm thấy bạn hiểu họ thì họ sẽ sẵn lòng nghe bạn và sẽ tin bạn hơn.

16 tháng 8

Để cải thiện quan hệ với bố mẹ, bạn cũng có thể khởi đầu việc tạo lòng tin với họ.

Hãy thử nghĩ xem điều gì quan trọng để bố mẹ tin tưởng mình.

Hãy đặt mình vào vị trí của họ và suy nghĩ theo cách của họ.

Việc đó có thể chỉ là rửa chén bát hay đổ rác, giữ lời hứa về nhà sớm khi đi chơi tối...

17 tháng 8

Để hiểu được người khác là điều không khó, nhưng để được người khác thấu hiểu cũng không phải là dễ.

18 tháng 8

Những cảm giác không được thể hiện mình không hề biến mất. Chúng vẫn âm thầm sống trong lòng bạn và sau đó sẽ bột phát theo những cách thức khó xử hơn.

Hoặc là bạn chọn cách chia sẻ cảm giác của mình hoặc chúng sẽ gặm nhấm trái tim bạn.

19 tháng 8

Việc đưa ra ý kiến phản hồi cũng là một phần quan trọng để được thấu hiểu.

Nếu người bạn thân đang có những ảo tưởng, bạn có nghĩ rằng hắn cần nghe những ý kiến phản hồi chân thành, được nói ra một cách tế nhị?

Có bao giờ bạn trở về nhà sau một cuộc hẹn hò và khám phá rằng có một miếng rau dính vào răng bạn từ chiều đến giờ? Thẹn thùng, bạn nhớ lại ngay lập tức những nụ cười tối đó.

Bạn có ước gì lúc đó có một người chân thành nói cho bạn biết điều gì đã xảy ra...

20 tháng 8

Trước khi góp ý với ai điều gì, bạn hãy tự hỏi:

- Nếu động cơ phản hồi ý kiến của bạn không tương ứng với mối quan tâm lớn nhất của người ấy thì có lẽ đó không phải là lúc để nói.

21 tháng 8

- Tiếp theo, khi cho ý kiến phản hồi, bạn hãy dùng ngôi thứ nhất chứ đừng dùng ngôi thứ hai trong câu nói của mình.



Ví dụ bạn nên nói: "Mình cho rằng bạn hơi nóng tính." Khi bạn dùng ngôi thứ hai, thông điệp sẽ có tính chất đe dọa hơn vì nó có vẻ như bạn đang áp đặt : "Cậu có tính khí kinh khủng quá."

22 tháng 8

Bạn có hai lỗ tai nhưng chỉ có một cái miệng, vậy hãy sử dụng chúng sao cho phù hợp.

23 tháng 8



Một phút nhìn lại mình về cách lắng nghe:

Hãy xem bạn nhìn người đối diện được trong bao lâu khi họ đang nói chuyện với bạn.

24 tháng 8



Một phút nhìn lại mình về cách lắng nghe:

Hãy tìm một cái ghế, và hãy xem người ta giao tiếp với nhau như thế nào. Hãy xem cử chỉ của họ nói lên điều gì.

25 tháng 8

Một phút luyện tập để có thể lắng nghe tốt hơn:

1. Một lúc nào đó hãy thử hỏi bố hoặc mẹ: "Công việc có tốt không ạ?". Hãy mở trái tim mình ra và lắng nghe một cách chân thành. Bạn sẽ ngạc nhiên về kết quả của nó.
2. Khi nào bạn thấy mình muốn chôn giấu tình cảm thì cố cưỡng lại. Thay vào đó hãy biểu lộ một cách thật chân thành.

THÓI QUEN 6

Có tinh thần hợp tác

26 tháng 8

THÓI QUEN 6:
Có tinh thần hợp tác

Hợp tác nghĩa là gì?

Nói thật ngắn gọn, hợp tác là việc hai người hoặc nhiều hơn nữa cùng nhau làm việc để đạt được những thành tựu hay kết quả lớn hơn. Nó không phải là con đường riêng của tôi hay của bạn, mà là một con đường to lớn, rộng rãi hơn, nó là "Con đường Cao tốc".

27 tháng 8

Một mình bạn sẽ chẳng làm được mấy đâu, cùng nhau chúng ta sẽ làm được rất nhiều đấy!

- Helen Keller

28 tháng 8

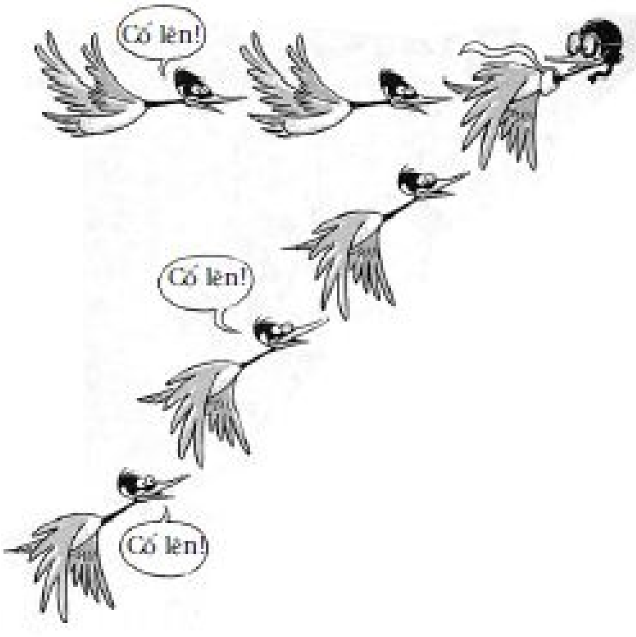
Hãy học cách đàn ngỗng bay về phương Nam vào mùa đông bạn nhé!

29 tháng 8

Tất cả mọi loài vật, cỏ cây trên trái đất này đều đang hợp tác với nhau.

Loài cây sequoia khổng lồ (có thể cao tới hơn 90 mét) mọc thành cụm và có những bộ rễ to lớn mọc đan bện vào nhau. Nếu không sống thành cụm

như thế, chúng sẽ bị các cơn bão lớn quật ngã.



30 tháng 8

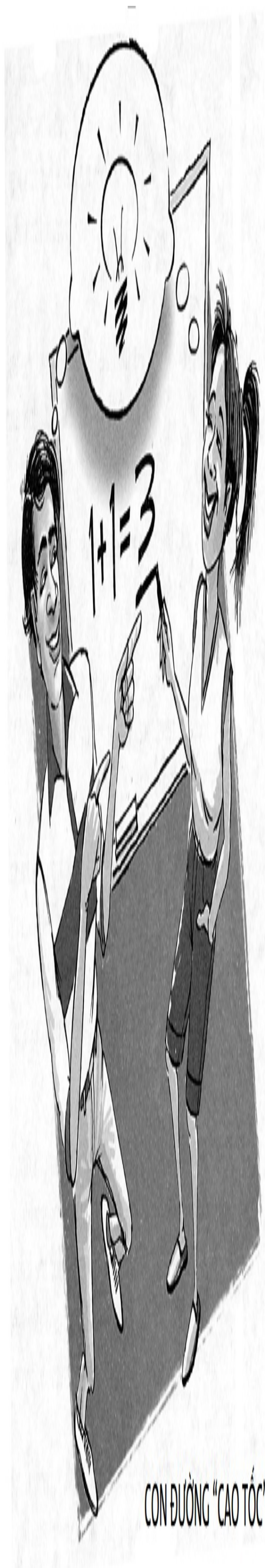
Sự hợp tác không có gì là mới mẻ cả. Nếu bạn đã từng sống trong một tập thể, thì bạn đã biết về tinh thần hợp tác.

31 tháng 8



Một ban nhạc giỏi là một ví dụ hay về sự hợp tác. Không chỉ là trống, ghi-ta, kèn saxo hay ca sĩ, mà là tất cả hòa quyện để tạo nên âm nhạc. Mỗi thành viên đem hết khả năng của mình góp vào hoạt động chung để sáng tạo ra điều tốt nhất.

Không có nhạc cụ nào là quan trọng hơn nhạc cụ nào mà chỉ là nhạc cụ này khác nhạc cụ kia mà thôi.



1 tháng 9

Hợp tác là	Hợp tác không là
Hoan nghênh những sự khác biệt	Chịu đựng những sự khác biệt
Làm việc tập thể	Làm việc một mình
Có tính hòa đồng	Nghĩ rằng có mỗi mình là đúng
Luôn tìm cách mới	Thỏa hiệp

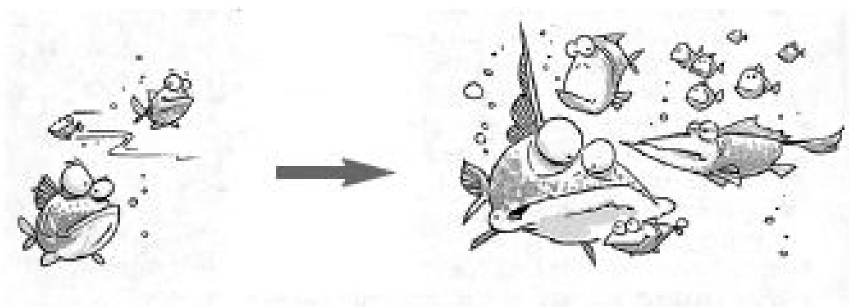
2 tháng 9

Tinh thần hợp tác không phải muốn là có ngay lập tức.

Đó là một tiến trình.

Và nền tảng để đạt được là: phải học cách hoan nghênh sự khác biệt.

3 tháng 9



Những điểm khác biệt tạo nên sự đa dạng cho cuộc sống này. Đa dạng trong màu da, giống người, áo quần, ngôn ngữ, sức khỏe, gia đình, niềm tin, cách sống, tín ngưỡng, kỹ năng, tuổi tác,...

4 tháng 9

Đứng trước những sự khác biệt, chúng ta thường thấy dạng tâm lý "***Xa lánh sự đa dạng***".

Đó là những người ngại nghĩ về những điểm khác biệt bởi vì họ cho rằng cách sống của họ là tốt nhất, hay nhất và duy nhất.

5 tháng 9

Ngoài ra còn có dạng tâm lý “***Chịu đựng sự đa dạng***”.

Những người này cho rằng ai cũng có quyền trở nên khác biệt. Họ không xa lánh sự khác biệt nhưng cũng không hào hứng đón nhận nó.

Mặc dù họ tỏ ra thân mật nhưng họ không bao giờ có thể hợp tác bởi vì họ nhìn sự khác biệt như những chướng ngại, chứ không phải là những ưu điểm riêng của nhau.

6 tháng 9

Cuối cùng là dạng tâm lý ***“Hoan nghênh sự đa dạng”***.

Người hoan nghênh sự đa dạng đánh giá cao sự khác biệt. Họ xem đó là điểm lợi chứ không phải điểm yếu. Họ hiểu rằng hai người có ý tưởng khác nhau sẽ bổ sung cho nhau nhiều hơn là hai người nghĩ giống nhau.

7 tháng 9

Việc chấp nhận những sự khác biệt sẽ dễ dàng hơn nếu chúng ta nhận ra được là:

Xét về một khía cạnh nào đó, tất cả chúng ta đều là những thiểu số.

Và chúng ta cũng nên nhớ sự đa dạng không phải là một vấn đề chỉ đơn thuần là vẻ bề ngoài mà cũng là một vấn đề từ trong mỗi người. Chính trong đầu mỗi chúng ta có khác nhau mới dẫn đến bề ngoài chúng ta chẳng giống nhau.

8 tháng 9

Chúng ta khác nhau là do:

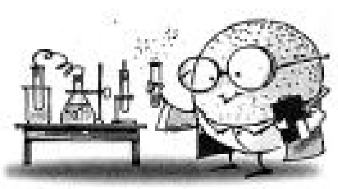
- Chúng ta học hỏi theo những cách khác nhau
- Chúng ta có cách nhìn nhận sự việc khác nhau
- Cá tính của chúng ta cũng khác nhau

9 tháng 9

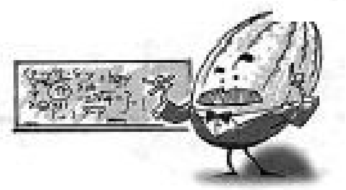
Thay vì cố gắng thay đổi để trông giống người khác, bạn hãy tự hào về các phẩm chất và sự khác biệt độc đáo của bạn. Một đĩa trái cây hỗn hợp ngon là vì mỗi thứ trái có một mùi vị riêng.

10 tháng 9

Mặc dù có nhiều vật cản khiến bạn không hoan nghênh sự khác biệt nhưng có ba điều tệ hại nhất là: dửng dưng - làm ngơ, kết bè phái và có định kiến - phân biệt đối xử.







11 tháng 9

Tính **dửng dưng - làm ngơ** khiến bạn không biết người khác nghĩ gì và cảm xúc của họ như thế nào, từ đó không thể đón nhận sự khác biệt của người khác.

Lắng nghe, quan tâm giúp bạn mở lòng với những người xung quanh và với cả bản thân bạn.

12 tháng 9

Không có gì là sai trái khi bạn muốn tập hợp những người bạn thân lại, nhưng việc này trở thành nguy hiểm khi nhóm của bạn trở nên tách biệt và phản bác những ai không giống mình.

Những người ngoài nhóm sẽ cảm thấy họ như công dân hạng hai và những người trong nhóm sẽ rơi vào cảm giác tự cao tự đại.

Kết bè phái sẽ làm bạn chẳng mấy chốc đánh mất bản sắc của mình, trở nên đồng hóa với chúng bạn cùng nhóm, và như vậy bạn không còn là một con người độc lập đầy thú vị nữa.

13 tháng 9

Có bao giờ bạn thấy bị chế nhạo, đặt biệt hiệu hay bị định kiến - phân biệt đối xử vì vóc dáng của bạn hay vì bạn sống ở vùng quê chưa?

Định kiến - phân biệt đối xử không phải là bản tính sinh ra đã có.

Đó là việc do được người khác dạy mà có. Thí dụ, những đứa trẻ không có khái niệm về giai cấp, nhưng khi lớn lên chúng hấp thụ định kiến của

người lớn và bắt đầu phân biệt giai cấp.

14 tháng 9

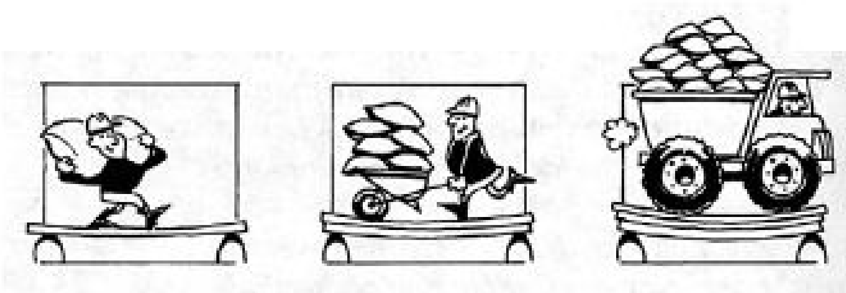
Hợp tác mang nhiều ý nghĩa hơn là chỉ thỏa hiệp hay cộng tác.

Thỏa hiệp là 1 + 1 = 1,5.

Cộng tác là 1 +1 = 2.

Hợp tác là 1 + 1 = 3 hoặc nhiều hơn nữa bởi cái toàn thể luôn lớn hơn tổng số của các thành phần.

15 tháng 9



Khi nào bất đồng với bố mẹ về giờ giấc về nhà buổi tối hay bất đồng với bạn học về lịch học chung thì đã có một cách để thực hiện sự hợp tác. Dưới đây là một tiến trình 5 bước để đạt tới sự hợp tác.

1. Xác định vấn đề hay cơ hội
2. Hiểu các ý tưởng của người khác
3. Để mọi người hiểu các ý tưởng của mình
4. Tạo ra những ý tưởng mới
5. Tìm ra giải pháp tốt nhất

16 tháng 9

Tiến trình 5 bước trên có thể áp dụng trong những tình huống sau:

- Tham gia vào một nhóm học tập với 3 người khác mà bạn không quen.
- Bạn và bạn trai không thể quyết định sẽ đến nhà ai chơi vào lễ Giáng sinh.
- Bạn muốn học lên đại học, nhưng bố mẹ không có sẵn tiền để trả học phí.
- Bạn cãi nhau với anh mình về việc ai có thể sử dụng máy vi tính.

17 tháng 9

Một hoạt động tập thể lớn giống như một bản nhạc lớn. Tất cả các giọng và nhạc cụ có thể hòa vào nhau cùng một lúc, nhưng không đối chọi nhau.

Từng nhạc cụ và giọng hát tạo ra những âm thanh, âm sắc, nhịp điệu, tiết tấu khác nhau; thế nhưng chúng hoàn toàn hòa nhập vào nhau để tạo thành một âm thanh mới có tính chất tổng thể. Đó chính là sự hợp tác.

18 tháng 9

"Trong cuộc sống, bạn có thể quên đi những trò chơi, những cú ném, điểm số, nhưng bạn không thể nào quên những người đồng đội của mình."

- Danh thủ bóng rổ Miller Palmore

19 tháng 9

Chúng ta hãy cùng nhau rèn luyện tinh thần hợp tác, bạn nhé!

1. Khi gặp một người bạn hay người hàng xóm bị thương tật, đừng thương hại hay lẩn tránh họ chỉ vì bạn sợ không biết phải nói gì. Thay vào đó hãy đến làm quen họ.



20 tháng 9

2. Chia sẻ một vấn đề cá nhân với một người lớn mà bạn tin cậy. Sự trao đổi quan điểm sẽ mang đến cho bạn những cái nhìn mới, những ý tưởng mới, từ đó vấn đề của bạn sẽ được giải quyết.

3. Nếu có xảy ra bất đồng ý kiến với bố mẹ, bạn thử:

- Lắng nghe họ

- Chia sẻ quan điểm của bạn

21 tháng 9

4. Nghĩ về một người làm bạn bực mình. Có điều gì khác lạ nơi họ? Điều gì bạn có thể học từ họ?

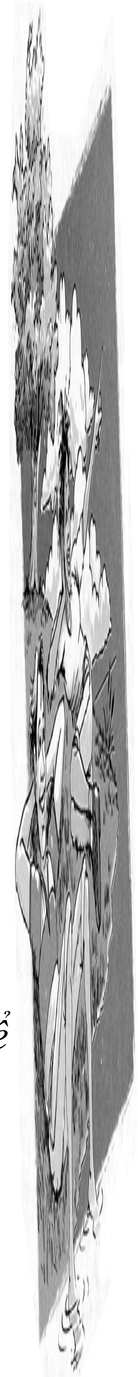
5. Động não với các bạn của bạn và tìm ra một điều gì đó vui vui, mới

mẻ, khác biệt để làm vào cuối tuần này thay vì cứ lặp đi lặp lại mãi một việc cũ.

THÓI QUEN 7

Biết rèn luyện và phát triển những kỹ năng

22 tháng 9



THÓI QUEN 7:
Biết rèn luyện và phát triển những kỹ năng

Thói quen này giúp bạn giữ cho bản thân luôn nhạy bén để ứng phó tốt hơn trước những sự việc xảy đến. Nghĩa là nó thường xuyên làm mới và củng cố bốn phương diện quan trọng nhất của cuộc đời bạn - cơ thể, trí óc, trái tim và tâm hồn của bạn.

23 tháng 9

24 tháng 9

Câu ngạn ngữ nổi tiếng của người Hy Lạp cổ đại: *"Không nên để bất kỳ điều gì vượt quá mức cho phép"* nhắc nhở chúng ta về tầm quan trọng của việc giữ cân bằng và điều độ với bốn yếu tố của cuộc sống.

25 tháng 9

Khi một trong 4 yếu tố của cuộc sống bị ảnh hưởng thì 3 yếu tố còn lại cũng sẽ bị ảnh hưởng.



- Bạn sẽ trở nên khó thân thiện (trái tim) nếu bạn yếu đuối (cơ thể).
- Khi cảm thấy sảng khoái và vui vẻ (tâm hồn) thì bạn sẽ dễ dàng tiếp thu bài học (trí tuệ) và trở nên dễ mến (trái tim).

26 tháng 9

Cũng như một chiếc xe cần bảo trì và thay nhớt thường xuyên, bạn nên làm mới những điều tốt nhất mà bạn có trong cuộc sống - đó chính là bản thân bạn.

Thư giãn, thả lỏng mình, quan tâm đến những nhu cầu tình cảm của bản thân... là một trong những hành động làm “sắc bén” bản thân.

27 tháng 9

QUAN TÂM ĐẾN CƠ THỂ

Thực sự cơ thể của bạn là một cỗ máy kì diệu và bạn có thể phát huy cỗ máy này bằng cách quan tâm nó, hoặc ngược lại, lãng phí nó.

Bạn có thể điều khiển nó hay để nó điều khiển ngược lại bạn. *Nói chung cơ thể là một công cụ phục vụ đắc lực nếu bạn quan tâm đến nó đầy đủ.*

28 tháng 9

Bốn điều cơ bản để có một cơ thể khỏe mạnh là thói quen ngủ tốt, thư giãn cơ thể, ăn đủ chất và tập luyện thể dục thể thao.

29 tháng 9

Dưới đây là mười cách để "mài giũa" cơ thể:



1. Ăn đủ chất
2. Thư giãn trong bồn tắm
3. Đạp xe
4. Cử tạ
5. Ngủ đủ giấc
6. Tập yoga
7. Chơi thể thao
8. Đi bộ
9. Thể dục tay không
10. Tập aerobics

30 tháng 9

Dinh dưỡng cho cơ thể

Nguyên tắc thứ 1: Lắng nghe cơ thể bạn. Lưu ý đến tác dụng của các loại thực phẩm khác nhau và từ đó xác định nên và không nên ăn gì.

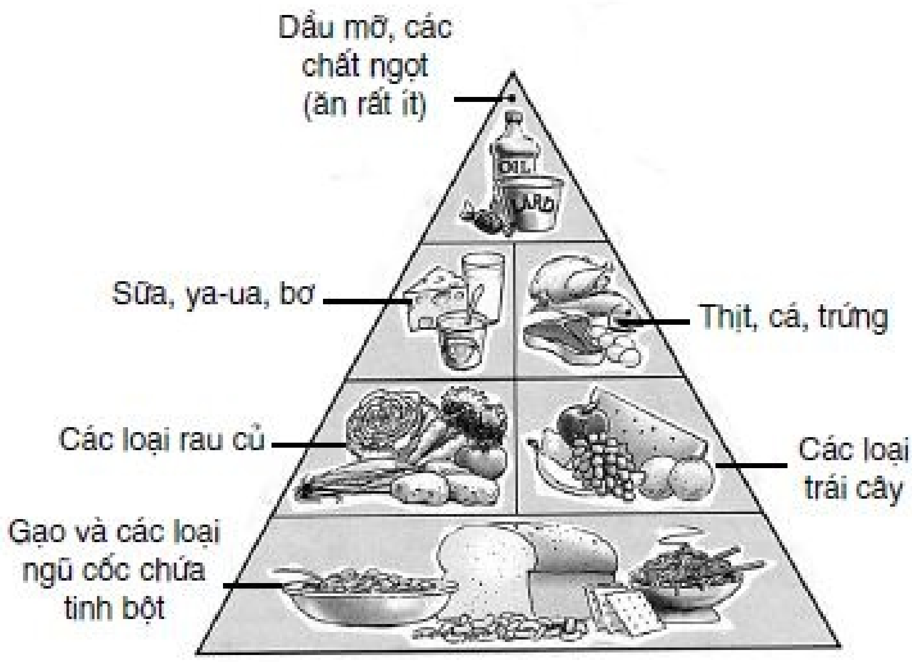
Nguyên tắc thứ 2: Hãy ăn uống điều độ. Vào những dịp vui thì ăn những thứ linh tinh nhiều một chút cũng chẳng sao. Nhưng đừng để việc đó diễn ra thường xuyên.

1 tháng 10

2 tháng 10

Chúng ta ai cũng có những lúc thất vọng, rơi vào tâm trạng chán nản. Và có lẽ đó là lúc tốt nhất để ta làm những gì giống như Forrest đã làm: *tập luyện cơ thể nhiều hơn.*

Bên cạnh việc tốt cho tim và phổi, tập luyện là một cách hữu hiệu để giảm stress và làm cho đầu óc minh mẫn.



THÁP DINH DƯỠNG CÂN BẰNG

3 tháng 10

Nhiều bạn thích chơi những môn thể thao mang tính thi đấu. Một số khác lại thích chạy, đạp xe, khiêu vũ hay cử tạ. Một số khác thì chỉ cần đi bộ vòng vòng chơi.

Để có kết quả thì bạn nên tập luyện 20 tới 30 phút một lần, kết hợp các môn và khoảng 3 lần một tuần.

4 tháng 10

Tuy nhiên, cũng đừng để từ "cực khổ" đeo bám bạn mỗi khi nghe ai nhắc đến hai chữ "thể thao". Tốt nhất là chọn môn nào bạn thích chơi nhất để dễ dàng duy trì tập luyện.

Quan trọng là bạn cảm thấy thế nào, chứ không phải là trông bạn ra sao.

5 tháng 10

Trước khi tự so sánh mình với những người mẫu hay những chàng lực sĩ trên bìa báo và tự thấy không hài lòng về vẻ ngoài của mình, thì hãy nhớ rằng còn có hàng ngàn bạn trẻ mạnh khỏe và hạnh phúc mà không cần đến mũi cao, thân hình lý tưởng hay cơ bắp lực lưỡng.

Những kiểu mẫu mà con người đặt ra vẫn có thể thay đổi mà.

6 tháng 10

Lẽ dĩ nhiên chúng ta nên chăm tập luyện để có thân hình đẹp, nhưng nếu không cảnh giác, để "vẻ đẹp" ám ảnh chúng ta, chúng ta có thể bị rối loạn nghiêm trọng trong vấn đề ăn uống như thèm ăn, chán ăn hay nghiện các thứ thuốc nâng cao thể hình có chứa chất kích thích.

Đối xử với cơ thể của bạn như một tù nhân chiến tranh chỉ để được ai đó khen ngợi thì quả là một việc chẳng đáng làm.

7 tháng 10

Có nhiều cách để chăm sóc cơ thể bạn, và cũng có nhiều cách để hủy hoại nó.

8 tháng 10

Việc sử dụng các chất gây nghiện như rượu, ma túy, thuốc lá là cách tự hủy hoại vô cùng hữu hiệu.

Ví dụ như rượu, thường gắn liền với một trong ba nguyên nhân hàng đầu dẫn đến cái chết của các bạn trẻ: tai nạn giao thông, tự sát và giết người.

Rồi đến thuốc lá làm cho mắt bạn bị mờ, da nhăn, làm vàng răng, hại phổi, gây mệt mỏi và có thể dẫn đến ung thư (thật ngạc nhiên là nhiều người vẫn dám hút).

9 tháng 10

Hãy nhớ rằng, các hãng thuốc lá mỗi giờ trong một ngày bỏ ra 500.000 USD để quảng cáo và tiếp thị thuốc lá. Mỗi ngày mua một gói thuốc lá sẽ làm bạn mất một khoản tiền lớn mỗi năm.

Hãy thử nghĩ xem, với số tiền đó, bạn có thể làm được bao nhiêu việc khác!

10 tháng 10

Dĩ nhiên, chẳng ai muốn mình bị nghiện ngập. Trở thành người nghiện là quá trình tuột dốc một cách vô tình: đầu tiên là thuốc lá, kế là rượu, sau là cocaine, thuốc phiện, heroin.

Nhiều người bắt đầu thử uống rượu, hút thuốc nhằm chứng tỏ sự tự do của họ để cuối cùng nhận ra rằng họ đã đánh mất tự do vì thói nghiện ngập.

11 tháng 10

Có lẽ điều tệ hại nhất khi trở thành một người nghiện là: *bạn sẽ không còn kiểm soát được bản thân.*

Khi đó chính cơn nghiện sẽ điều khiển bạn. Bạn trở thành nô lệ của nó.

Và lúc ấy thì bạn đành phải từ bỏ ý định luyện tập để trở thành một người năng động.

12 tháng 10

Chúng ta luôn nghĩ là sự nghiện ngập chỉ xảy ra đối với những người khác và chúng ta có thể từ bỏ nó bất cứ khi nào chúng ta muốn. Đúng không?

Thật ra để làm được điều đó là rất khó. Dẫn chứng là chỉ có 25% số bạn trẻ hút thuốc lá cai nghiện thành công. Tôi thích cách nói của Mark Twain, cho thấy việc bỏ thuốc đối với ông không dễ chút nào: “Tôi đã bỏ thuốc cả trăm lần ấy chứ!”.

13 tháng 10

Các bước để dừng lại kịp thời việc tiếp xúc với sự nghiện ngập:

- Suy nghĩ thật sự về điều bạn sắp làm
- Hình dung bộ mặt thật sự của điều xấu mà bạn sẽ làm
- Nghĩ về hậu quả của những hành động của mình
- Lập danh sách về những nơi mà bạn sẽ làm mỗi khi nhàn rỗi
- Đừng ngại người khác nghĩ về mình, hãy tránh xa thật nhanh

14 tháng 10

Hãy tin tôi, bạn chẳng bỏ lỡ gì cả khi tránh xa các thứ đó. Bạn cũng không nên thử. Một phút vui không đáng để bạn phải trả giá bằng một thời gian dài bị hủy hoại.

Nếu không muốn làm những điều đó, việc gì bạn phải thử? Còn nếu bạn đã lỡ dính vào chúng, sao không tìm sự giúp đỡ và từ bỏ hẳn những thứ tai hại đó?

15 tháng 10



QUAN TÂM ĐẾN TRÍ ÓC

Trong cuộc đời này, không có gì đến một cách dễ dàng. Bạn phải trả giá tất! Mọi người đều phải trả giá. Hãy nhớ lấy.

16 tháng 10

Thật là một anh chàng ngây thơ khi nghĩ rằng mình có thể nhận trí thông minh cả đời mà không phải làm điều gì cả.

Nhưng chúng ta còn ngây thơ hơn nhiều khi nghĩ rằng mình có thể nhận được một nghề nghiệp ổn định và một tương lai xán lạn mà không cần phải mất công cho việc phát triển một trí óc mạnh khỏe.

17 tháng 10

Trong một cuộc khảo sát, tôi hỏi một nhóm bạn trẻ: “Các bạn sợ những gì?”.

Tôi ngạc nhiên vì có nhiều bạn đáp rằng họ sợ áp lực tâm lý phải học tốt, phải đậu vào đại học và tìm được việc làm tốt.

Một bạn hỏi, “Chúng tôi có thể làm gì để tìm được một việc làm và sống đàng hoàng?”.

Câu trả lời thật đơn giản. Bạn có thể thử mua vé số với cơ may trúng thưởng là 1/1.000.000, hoặc bạn có thể tập luyện để trở thành một người có học - một người thông minh nhờ học vấn.

18 tháng 10

So ra thì việc học là đảm bảo nhất giúp bạn tìm được những cơ hội tốt

nhất để có được nghề nghiệp phù hợp và có một cuộc sống đầy đủ lâu dài cho mình.

19 tháng 10

Một trí thông minh có được nhờ học vấn cũng như một vũ công ba-lê được đào tạo tốt. Người vũ công ba-lê ấy có thể kiểm soát thật hoàn hảo các cơ bắp của mình. Thân hình cô ấy có thể uốn lượn, nhảy lên, gập lại, mềm dẻo theo ý muốn của cô.

Tương tự như vậy, một người "có học" có thể định hướng, phân tích, viết, nói, tổng hợp, sáng tạo, khám phá, tưởng tượng và còn nhiều hơn nữa. Tuy nhiên, để được vậy thì bộ óc cần phải được tập luyện.

20 tháng 10

Bạn nên cố học hành càng nhiều càng tốt. Bất kỳ hình thức nào cao hơn cấp trung học - đại học, các trường kỹ thuật hay hướng nghiệp - sẽ xứng đáng với thời gian và tiền bạc bạn phải bỏ ra.

Hãy xem nó như một khoản đầu tư cho tương lai của bạn.

21 tháng 10

"Nếu bạn nghĩ việc học quá tốn kém, thì hãy cứ làm người dốt nát."

- Derek Bok, cựu chủ tịch trường Đại học Harvard

22 tháng 10

Ngay cả khi bạn phải làm việc vất vả đến bở hơi tai để có tiền học thêm, điều đó vẫn đáng làm.

23 tháng 10

Có nhiều cách để rèn luyện và trau dồi trí tuệ. Tuy nhiên, cách tốt nhất đơn giản có thể là đọc sách. Như người xưa đã nói, đọc sách với bộ óc cũng như tập thể dục với cơ thể.

Đọc sách là nền tảng cho các phương pháp khác và không tốn nhiều tiền so với những cách khác (như đi du lịch).

24 tháng 10

20 cách phổ biến nhất để rèn luyện và trau dồi kiến thức cho bản thân:

1. Đọc báo mỗi ngày

2. Viết truyện hay làm thơ

3. Đăng ký vào hội du khảo

4. Chơi những môn có tính thách đố

5. Du lịch

6. Tranh luận

7. Trồng một khu vườn

8. Chơi một môn cờ

9. Quan sát cuộc sống hoang dã

10. Thăm các di tích

25 tháng 10

11. Tham dự những buổi thuyết trình

12. Phát biểu ý kiến trong lớp

13. Xem các chương trình mở rộng kiến thức trên ti-vi

14. Chơi một nhạc cụ

15. Đi thư viện

16. Hoạt động xã hội

17. Nghe tin tức trên radio

18. Chơi trò ô chữ

19. Tìm hiểu gia phả tổ tiên mình

20. Lướt web

26 tháng 10

Trong khi phải học những môn mà bạn không thích, sao không phát huy khả năng của bạn ở những môn mà bạn cảm thấy thích thú bằng cách tham dự những khóa học thêm, đọc thêm sách và tìm những tài liệu về môn học đó.

Đừng nghĩ trường học là nơi duy nhất bạn có thể học mà hãy xem cả thế giới là trường học của bạn.

27 tháng 10

Có thể bạn học kém một số môn. Thậm chí nếu bạn là Einstein thì tất cả mọi môn học cũng không sẽ không phải là dễ dàng đối với bạn. Thật sự ông Albert Einstein rất kém môn toán và bị xem là một học sinh yếu trong nhiều năm liền.

28 tháng 10

Nếu bạn thất vọng về việc học thì cũng đừng buông xuôi (bạn sẽ phải hối hận nếu làm như vậy). Hãy kiên trì.

Rồi bạn sẽ khám phá một môn học mà bạn rất thích.

29 tháng 10

Đừng quên mục đích của việc học là có được kiến thức.

30 tháng 10

Mặc dù điểm số cũng quan trọng nhưng kiến thức thật sự còn quan trọng hơn. Hãy luôn nhớ lý do mà bạn tới trường là gì, bạn nhé!

31 tháng 10

Tôi đã từng thấy có nhiều người bỏ rơi việc học vì những lý do thật là ngớ ngẩn, chẳng hạn như vì ánh hào quang của sự nổi tiếng.

Thượng nghị sĩ Bill Bradley, cựu danh thủ của đội bóng nổi tiếng NBA từng nói rằng: “Một thanh niên đánh bạc với tương lai của mình bằng một bản hợp đồng thi đấu chuyên nghiệp cũng giống như một công nhân mua một tờ vé số và xin thôi việc vì tin chắc rằng mình sẽ trúng”.

1 tháng 11

Các cuộc khảo sát cho thấy:

Chỉ khoảng 1/100 số vận động viên các trường trung học được thi đấu ở các giải thể thao của trường đại học, còn cơ may cho một cầu thủ trung học trở thành cầu thủ chuyên nghiệp là 1/10.000.

2 tháng 11

Bạn nói bạn không thích đến trường. Nhưng bạn ơi, làm gì có thành công nào đến một cách dễ dàng đâu? Bạn có thích hàng ngày phải làm việc đến mệt nhoài không? Có sinh viên y khoa nào thích học hành suốt bảy năm trời không?

Đôi khi bạn cần phải khép mình vào kỷ luật để làm những điều bạn không thích vì cái mà bạn hy vọng sẽ đạt được nhờ vào nó.

3 tháng 11

Bạn bảo rằng bạn cố ngồi học nhưng không thể vì trí óc bạn cứ lang thang đây đó. Tôi nói rằng nếu bạn không học được cách kiểm soát trí óc của mình, thì bạn sẽ không thể làm nên chuyện gì cả.

Kỷ luật của trí óc là một hình thức cao hơn nhiều so với kỷ luật của cơ thể. Rèn luyện cơ thể để đạt tới thành tích đỉnh cao là một việc, kiểm soát và tập trung tư tưởng, phân tích, tổng hợp và tư duy một cách sáng tạo lại là một việc hoàn toàn khác.

4 tháng 11

Bạn sẽ gặt đúng những gì mà bạn đã gieo. Một nông dân có thể quên gieo hạt vào mùa xuân, chơi rong suốt mùa hè, và rồi sẽ làm cật lực vào mùa thu để kịp thu hoạch vụ mùa không? Không thể đâu bạn ạ.

Đừng mong một ngày nào đó bạn sẽ thức dậy với chiếc đũa thần trong tay để biến ra cho mình một bộ não tuyệt vời.

5 tháng 11

Hãy thử hình dung có bốn đôi bàn tay:

Đôi tay của một nhạc sĩ dương cầm - người có thể làm say mê khán giả với những khúc giao hưởng du dương hay hùng tráng.

Đôi tay của một bác sĩ - người có thể mang lại ánh sáng cho một người bằng một cuộc phẫu thuật qua kính hiển vi.

Đôi tay của một người mù - người có thể đọc những chữ nổi bé li ti với một tốc độ không thể tin được.

Và đôi tay của một nhà điêu khắc - người có thể khắc những pho tượng đẹp đẽ làm hứng khởi tâm hồn.

Ở vẻ ngoài, các đôi tay đó có thể khác nhau, nhưng phía sau chúng là nhiều năm dài hy sinh, khép mình vào kỷ luật và kiên gan bền chí.

6 tháng 11

Nếu không phải nỗ lực, cố gắng, bạn có thể kiếm được một tấm bằng, nhưng bạn không thể có một tri thức thật sự.

Giữa hai điều đó có một khác biệt lớn lao.

7 tháng 11

Nhiều nhà tư tưởng, nhà phát minh vĩ đại của chúng ta là những người không có bằng cấp, tự mình học hỏi thành tài.

Họ làm thế nào để đạt được điều đó?

Họ đọc. Đó là thói quen đơn giản nhưng mang lại lợi ích to lớn nhất mà bạn có thể áp dụng suốt đời.

8 tháng 11

Thế nhưng có một số người không thực hành công việc này một cách thường xuyên.

Một số khác thôi đọc ngay khi họ rời khỏi nhà trường. Điều đó làm bộ óc của họ teo đi.

Việc học phải là một quá trình phấn đấu cả đời.

9 tháng 11

Người không đọc sách cũng chẳng giỏi hơn người mù chữ là mấy!

10 tháng 11

Bạn nói bạn sống cho hôm nay và không cần nghĩ đến tương lai.

Tôi nói sự khác biệt chủ yếu giữa bạn và chú chó cưng của bạn là bạn có thể nghĩ đến ngày mai còn nó thì không.

11 tháng 11

Đừng có những quyết định về sự nghiệp lâu dài dựa vào những cảm xúc bồng bột nhất thời như một sinh viên chọn ngành học của mình chỉ dựa vào dòng mẫu đăng ký nào ngắn nhất.

Hãy xây dựng một định hướng cho tương lai; có những quyết định sáng suốt và khôn ngoan nhất.

12 tháng 11

Hãy nhanh chóng giữ chặt kiến thức; không cho nó rời xa bạn; vì nó chính là cuộc đời bạn.

13 tháng 11

Đừng quá lo lắng về việc nên chọn ngành học nào. Chỉ cần có cách tư duy tốt, bạn sẽ có vô số khả năng chọn lựa.

Các văn phòng giới thiệu việc làm và các công ty đang tuyển dụng nhân sự không lưu ý nhiều tới ngành học của bạn đâu. Họ muốn tìm ra chứng cứ là bạn có một trí óc linh động.

14 tháng 11

Các văn phòng giới thiệu việc làm và các công ty đang tuyển dụng nhân sự sẽ quan tâm đến:

1. **Ước vọng:** Bạn quan tâm nhiều như thế nào về công việc này?

2. **Hoạt động ngoại khóa:** Những hoạt động khác (thể thao, câu lạc bộ, công tác xã hội...) mà bạn đã tham gia?

3. **Điểm số học tập:** Bản điểm của bạn ở trường học như thế nào?

4. **Khả năng giao tiếp:** Khả năng giao tiếp của bạn trong văn viết (thể hiện qua đơn xin việc) và văn nói (thể hiện khi phỏng vấn)?

15 tháng 11

Bên cạnh đó cũng đừng lo ngại về những lời đồn rằng vào đại học là một việc rất khó.

Thật ra nó không khó như bạn nghĩ nếu bạn thật sự nỗ lực hết mình.

16 tháng 11

Nếu muốn rèn luyện bộ não của mình thì có một số chướng ngại mà bạn phải vượt qua.

Đôi khi xem tivi, chơi game, xem phim là những việc tốt, nhưng nếu quá thường xuyên thì nó sẽ làm đầu óc bạn trở nên khờ khạo.

17 tháng 11

Có một số bạn trẻ không muốn học trội hơn người khác vì họ sợ người ta cho rằng họ là con mọt sách.

Nếu sự thông minh của bạn làm cho ai đó sợ thì có lẽ điều này sẽ nói lên một cái gì đó về sự thiếu thốn nơ-rôn thần kinh của họ.

Tôi biết có rất nhiều người mạnh khỏe và thành công nhưng đã từng bị coi là những con mọt sách.

18 tháng 11

Đôi khi chúng ta sợ học giỏi vì khi đó các kỳ vọng của người thân về chúng ta cũng sẽ tăng theo.

Nhưng bạn hãy nhớ rằng: áp lực tâm lý từ sự thành công thì dễ chịu đựng hơn là sự hối hận vì đã không cố gắng hết sức mình.

19 tháng 11

Bí quyết để gọt giũa trí óc là sự khát khao được học hỏi.

Để thực sự thay đổi cuộc đời mình bằng con đường học vấn, bạn phải chấp nhận trả giá.

20 tháng 11

Nếu cho đến giờ bạn vẫn chưa bỏ công ra để tự tìm đến với học vấn thì đừng lo, bắt đầu bây giờ cũng chưa quá trễ đâu.

Nếu bạn học cách suy nghĩ tốt, tương lai sẽ là cánh cửa rộng mở đưa bạn đến những cơ hội tốt.

21 tháng 11

QUAN TÂM ĐẾN TRÁI TIM

Cách tốt nhất để quan tâm đến cảm xúc của trái tim là tập trung xây dựng các mối quan hệ, hay nói cách khác, tạo những khoản gửi thường xuyên vào tài khoản quan hệ và tài khoản cá nhân của bạn.

22 tháng 11

Tài khoản quan hệ và tài khoản cá nhân có nhiều điểm giống nhau.

Đó là vì các khoản mà bạn gửi vào tài khoản của người khác cuối cùng thường quay về và trở thành của chính bạn.

23 tháng 11

Các khoản gửi vào tài khoản quan hệ:

- Giữ lời hứa
- Có những cử chỉ tốt bụng
- Trung thành
- Biết lắng nghe
- Biết nói câu xin lỗi



24 tháng 11

Các khoản gửi vào tài khoản cá nhân:

- Tự giữ lời hứa với bản thân
- Có những cử chỉ tốt bụng
- Tự trọng
- Chân thật
- Thư giãn bản thân
- Phát huy tài năng

25 tháng 11

Hãy nhớ rằng những khó khăn mà bạn đang đối diện một lúc nào đó có thể là nguồn sức mạnh cho bạn.

Như nhà tâm lý học Kahlil Gibran viết:

“*Những giếng vui trong lòng bạn thường trào ra tiếng cười đầy nước mắt. Cái hố do phiền muộn đào trong lòng ta càng sâu bao nhiêu thì càng chứa được niềm vui nhiều bấy nhiêu.*”

26 tháng 11

Sau tất cả những gì đã nói và làm, có một cách cuối cùng để giữ cho tim bạn trong lành và khỏe mạnh. Đó là hãy cười lên.

Đừng lo âu gì cả và hãy sống hạnh phúc!

Đôi lúc cuộc đời chỉ toàn những phiền toái và bạn chẳng thể làm gì để thay đổi nó, vì thế, tốt hơn hết bạn cứ cười cho thỏa thích.

27 tháng 11

Thật tệ là ở lứa tuổi của chúng ta, chúng ta thường quên cái đã làm cho thời thơ ấu trở thành kỳ diệu.

Một cuộc khảo sát cho biết rằng trước khi đến nhà trẻ, bạn đã cười khoảng 300 lần mỗi ngày. Trái lại, một người lớn bình thường chỉ cười khoảng 17 lần mỗi ngày.

Thế nên không lạ gì khi trẻ em sống hạnh phúc hơn người lớn rất nhiều.

28 tháng 11

Hãy cười lên, nếu không bạn sẽ khóc đấy.

29 tháng 11

Tôi có đọc một bài báo rất thú vị của Peter Doskoch viết về sức mạnh của niềm vui. Theo ông, nụ cười có tác dụng:

- Xoa dịu những căng thẳng và làm cho suy nghĩ có tính sáng tạo hơn.
- Giúp chúng ta dũng cảm đối diện với những khó khăn của cuộc sống.
- Xoa bóp trái tim và làm giảm huyết áp.
- Nối liền tình cảm con người và làm mất đi cảm giác trầm uất.
- Làm phóng ra những chất giảm đau tự nhiên trong não.

30 tháng 11

Nụ cười cũng giúp cải thiện sức khỏe và nhanh chóng lành bệnh.

Tôi đã nghe nhiều người kể lại rằng họ tự chữa lành các bệnh nghiêm trọng cho mình bằng liệu pháp cười.

1 tháng 12

Nụ cười còn có thể chữa lành một mối quan hệ đang bị tổn thương.

Như nghệ sĩ Victor Borge nói,

"Nụ cười là khoảng cách ngắn nhất giữa hai con người."



2 tháng 12

Hãy sưu tầm cho mình những sách, truyện tranh, phim ảnh, ý tưởng hay bất cứ những điều gì vui nhộn đối với bạn.

Rồi bất cứ lúc nào bạn thấy thất vọng hay lo lắng thì hãy sử dụng bộ sưu tập này - chúng sẽ giúp bạn vượt qua nỗi buồn một cách nhẹ nhàng hơn.

3 tháng 12

QUAN TÂM ĐẾN TÂM HỒN

Điều gì có thể tác động đến tâm hồn bạn? Một bộ phim hay? Một quyển truyện cảm động? Có bao giờ một cuốn phim tình cảm làm bạn khóc chưa?

Việc đó làm bạn cảm thấy như thế nào?

4 tháng 12

Tâm hồn là trung tâm của con người bạn, là nơi chứa đựng những niềm tin và giá trị sâu sắc nhất của bạn.

Tâm hồn là ngọn nguồn của niềm vui, ý nghĩa và sự thanh thản.

5 tháng 12

"Bản ngã của tôi là một nơi tôi sống với mình và là nơi tôi làm mới lại dòng suối nguồn không bao giờ khô cạn."

- Nhà văn Pearl S. Buck

6 tháng 12

Khi còn bé, tôi tìm được sức mạnh từ việc viết nhật ký, nghe nhạc và ngồi trên đỉnh núi một mình ngắm cảnh.

Đó là cách tôi tự đổi mới tâm hồn mình, mặc dù lúc ấy tôi không nghĩ đó là cách để nuôi dưỡng tâm hồn.

7 tháng 12

Hãy cùng chia sẻ với tôi những cách nuôi dưỡng tâm hồn:



- Suy tư
- Giúp đỡ người khác
- Viết nhật ký
- Đi dạo
- Vẽ tranh
- Cầu nguyện

8 tháng 12

Bạn có thể tham khảo thêm một vài cách nuôi dưỡng tâm hồn khác:

- Nghe những bản nhạc sôi nổi
- Chơi nhạc
- Nói chuyện với những người bạn thân tình
- Tìm cách thực hiện mục tiêu của mình

9 tháng 12

Trở về với thiên nhiên

Có những điều huyền bí không gì sánh được khi trở về với thiên nhiên.

Thậm chí khi bạn sống trong một thị trấn cách xa sông núi hay bãi biển thì bạn vẫn có thể đến những công viên gần đấy để tìm lại sự thanh thản.

10 tháng 12

Viết nhật ký

Một quyển nhật ký có thể mang đến rất nhiều điều kỳ diệu cho bạn.

Nó trở thành nơi lưu giữ những điều bí ẩn của bạn, nó là người bạn tốt nhất của bạn, là nơi duy nhất bạn có thể thổ lộ mình mỗi khi cảm thấy buồn, vui, giận, ghét, hờn, thất vọng... Bạn có thể trải lòng mình ra với quyển nhật ký và nó sẵn sàng lắng nghe bạn.

11 tháng 12

Khi viết nhật ký, bạn không cần phải tuân theo một thể thức nào cả.

Bạn có thể dán thêm vào đó những tấm ảnh lưu niệm, các tấm vé, những lá thư tình, hay những gì xứng đáng để nhớ.

Mấy cuốn nhật ký cũ của tôi đầy những thứ tranh ảnh tiếu lâm, thơ con cóc và những hoa cỏ lạ lùng.

12 tháng 12

Viết nhật ký cũng làm mạnh hơn công cụ tự nhận thức của bạn.

Thật vui và nhẹ nhõm khi đọc lại những gì mình đã viết để nhận thấy mình đã trưởng thành như thế nào, có đôi khi mình đã ngớ ngẩn và thiếu chín chắn ra sao khi nhìn lại những tình cảm của mình với ai đó trước đây.

13 tháng 12



Thật ra, quyển nhật ký chỉ là một cái tên chung để chỉ một nơi lưu giữ những ý nghĩ của bạn. Ngoài nhật ký, còn có những tên gọi khác và hình thức khác.

Bạn Allison đã viết: Mình viết lại suy nghĩ của mình lên những mẩu ghi chú nhỏ và cất chúng trong một cái hộp mà cô thường gọi là “chiếc hộp thiêng liêng”. Còn Kaire lại tìm niềm vui và sự an ủi thông qua một quyển “sổ nhớ ơn”.

14 tháng 12

Những bữa ăn tinh thần

Không chỉ có thức ăn, mà cả những gì bạn nghe, đọc và trông thấy cũng có ảnh hưởng đến tâm hồn cũng như con người bạn.

Những gì đi vào tâm hồn bạn còn quan trọng hơn nhiều so với những gì đi vào cơ thể bạn.

15 tháng 12

Vậy thì bữa ăn tinh thần của bạn là gì? Bạn đang chăm nom nuôi dưỡng tâm hồn mình hay phung phí và tàn phá nó?

Bạn thường theo dõi những loại phương tiện truyền thông nào?

Thật ra có bao giờ bạn nghĩ về điều này chưa?

16 tháng 12

Hãy lắng nghe nhận thức của riêng bạn và đối xử với tâm hồn mình theo cách mà một vận động viên Olympic đối xử với cơ thể anh ấy.

17 tháng 12

Mọi thứ nghiện ngập - dù là ngồi lê đôi mách, đi mua sắm, phàm ăn hay cờ bạc, ma túy - đều có một số đặc tính chung. Đó là:



- Tạo ra niềm vui chốc lát
- Trở thành mối quan tâm hàng đầu và duy nhất của cuộc sống

- Có thể giảm nỗi đau một cách tạm thời
- Cho một ảo tưởng về giá trị bản thân, sức mạnh, bản lĩnh
- Nhưng cuối cùng tất cả đều khiến cho vấn đề và những cảm giác bạn muốn lẩn tránh trở nên trầm trọng hơn.

18 tháng 12

Những thói nghiện ngập làm tôi nhớ đến một câu chuyện tôi đã từng nghe về những con ếch. Nếu bạn bỏ con ếch vào trong nước nóng, lập tức nó sẽ nhảy ra.

Nhưng nếu bạn bỏ nó vào nước ấm và từ từ tăng nhiệt độ thì con ếch sẽ bị luộc chín trước khi nó có cảm giác để kịp nhảy ra.

Những gì bạn làm bây giờ có thể ảnh hưởng đến bạn một năm sau. Nhưng bởi vì độ nguy hiểm tăng lên từ từ nên bạn không thấy rằng nhận thức của mình đã "bị luộc chín".

19 tháng 12

Những thói nghiện ngập làm tôi nhớ đến một câu chuyện tôi đã từng nghe về những con ếch. Nếu bạn bỏ con ếch vào trong nước nóng, lập tức nó sẽ nhảy ra. Nhưng nếu bạn bỏ nó vào nước ấm và từ từ tăng nhiệt độ thì con ếch sẽ bị luộc chín trước khi nó có cảm giác để kịp nhảy ra.

Những gì bạn làm bây giờ có thể ảnh hưởng đến bạn một năm sau. Nhưng bởi vì độ nguy hiểm tăng lên từ từ nên bạn không thấy rằng nhận thức của mình đã "bị luộc chín".

20 tháng 12

Có lẽ bạn đã thực hiện rất nhiều công việc để làm mới bản thân mà chính bạn cũng không nhận ra.

Nếu bạn học hành chăm chỉ ở trường, đó là bạn đang mài giũa trí óc.

Nếu bạn chơi thể thao hay tập thể dục, đó là bạn đang chăm sóc cho cơ thể.

Nếu bạn tìm cách phát triển tình bạn hữu, đó là bạn đang nuôi dưỡng trái tim.

Bạn luôn có thể đồng thời làm mới bản thân ở nhiều lĩnh vực cùng một lúc.

21 tháng 12

Điều tốt nhất mà bạn nên làm là dành một ít thời gian mỗi ngày để làm bén lưỡi cưa, thậm chí chỉ là 15 - 20 phút cũng được.

Vài bạn định ra cả một giờ thích hợp trong ngày - sáng sớm tinh mơ, buổi chiều, hoặc trong đêm tối - để được một mình, suy nghĩ hay tập luyện.

Vài người khác lại thích làm việc đó vào cuối tuần.

Không có cách nào là tốt hơn cách nào, vậy hãy tìm cách nào thích hợp với bạn nhất.

22 tháng 12

Khi Tổng thống Mỹ Abraham Lincoln được hỏi: "Ông sẽ làm gì nếu có 8 giờ để đốn ngã một cây to?",

Và ông đã trả lời như thế này: "Tôi sẽ bỏ ra 4 giờ đầu để mài sắc lưỡi cưa".

23 tháng 12

Từng bước rèn luyện và phát triển những kỹ năng:

Rèn luyện cơ thể

1. Hãy ăn sáng đầy đủ mỗi ngày.
2. Từ bỏ một thói quen xấu trong vòng 1 tuần lễ và để ý xem có gì thay đổi.

24 tháng 12

Dành cho trái tim

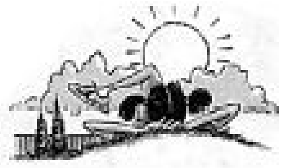
1. Tạo không gian riêng với một người trong gia đình như mẹ hay anh

bạn. Có thể là xem đá bóng, xem phim, đi mua sắm hay đi ăn kem.



2. Ngay hôm nay hãy thiết lập bộ sưu tập hài hước của bạn. Cắt những mẩu truyện tranh bạn thích, mua những bộ phim cũ hay lập một bộ sưu tập độc đáo của riêng bạn. Một lúc nào đó bạn sẽ có những điều để an ủi khi bạn cảm thấy stress.

25 tháng 12



Dành cho tâm hồn

1. Ngắm cảnh hoàng hôn hay dậy sớm để ngắm mặt trời mọc.

2. Nếu bạn chưa có sẵn thì hãy làm ngay một quyển nhật ký ngày hôm nay.

3. Hãy dành thời gian mỗi ngày để nhớ lại những việc xảy ra trong ngày và hãy tiếp tục làm những gì khiến bạn thấy thanh thản.

26 tháng 12

Dành cho trí óc

1. Đặt mua dài hạn một tạp chí có tính giáo dục cao, như tờ y học thường thức hay tờ văn hóa.
2. Đọc báo mỗi ngày. Chú ý đến những bài được in đậm và những trang thời sự.

27 tháng 12

Nếu có một thói quen hoặc ý tưởng nào đó làm bạn thật sự tâm đắc - như *Có phản ứng tích cực* hoặc *Tài khoản quan hệ* chẳng hạn - cách tốt nhất để tiếp thu nó là cùng trao đổi với một ai đó khi nó vẫn còn mới nguyên trong đầu bạn.

Diễn tả nó bằng những ví dụ và lời lẽ của riêng bạn. Biết đâu, bạn sẽ khơi dậy ở họ niềm thích thú, và họ sẽ tham gia cùng bạn.

28 tháng 12

Tôi mong rằng quyển sách này có thể giúp bạn thay đổi, từ bỏ một thói xấu, cải thiện một quan hệ đầy ý nghĩa. Hy vọng rằng bạn có thể tìm ra lời giải đáp cho các vấn đề của bạn và vươn tới tiềm năng trọn vẹn.

Vì vậy, dù gia đình bạn bất ổn, việc học của bạn dở dang, các mối quan hệ của bạn trở nên tồi tệ thì cũng hãy nuôi hy vọng, bạn nhé!

29 tháng 12

Bạn có những khát vọng lớn lao và muốn thực hiện những điều vĩ đại?

Đừng ngần ngại và hãy mạnh dạn bắt tay vào thực hiện! Bởi bạn đã được sinh ra với tất cả những gì cần thiết để thành công.

Bạn không cần phải tìm ở đâu xa xôi cả. Sức mạnh đang nằm trong chính bản thân bạn!

30 tháng 12

Biết nuôi dưỡng niềm tin và hy vọng là bạn đã thành công một nửa rồi đấy!

31 tháng 12

Sức trẻ có thể giúp bạn dời được núi!